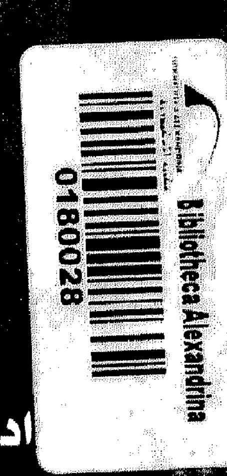


الطريق الى النجاح

- الشروط الاساسية الى النجاح.
- الاستعداد للحياة العملية.
- كيف تفرض نفسك على اصحاب الاعمال.
- ماهى العوائق الرئيسية للنجاح.
- كيف تسلك الطريق الصحيح.
- كيفية النجاح فى تحقيق كل ما تريد.



اد
خليل ابراهيم



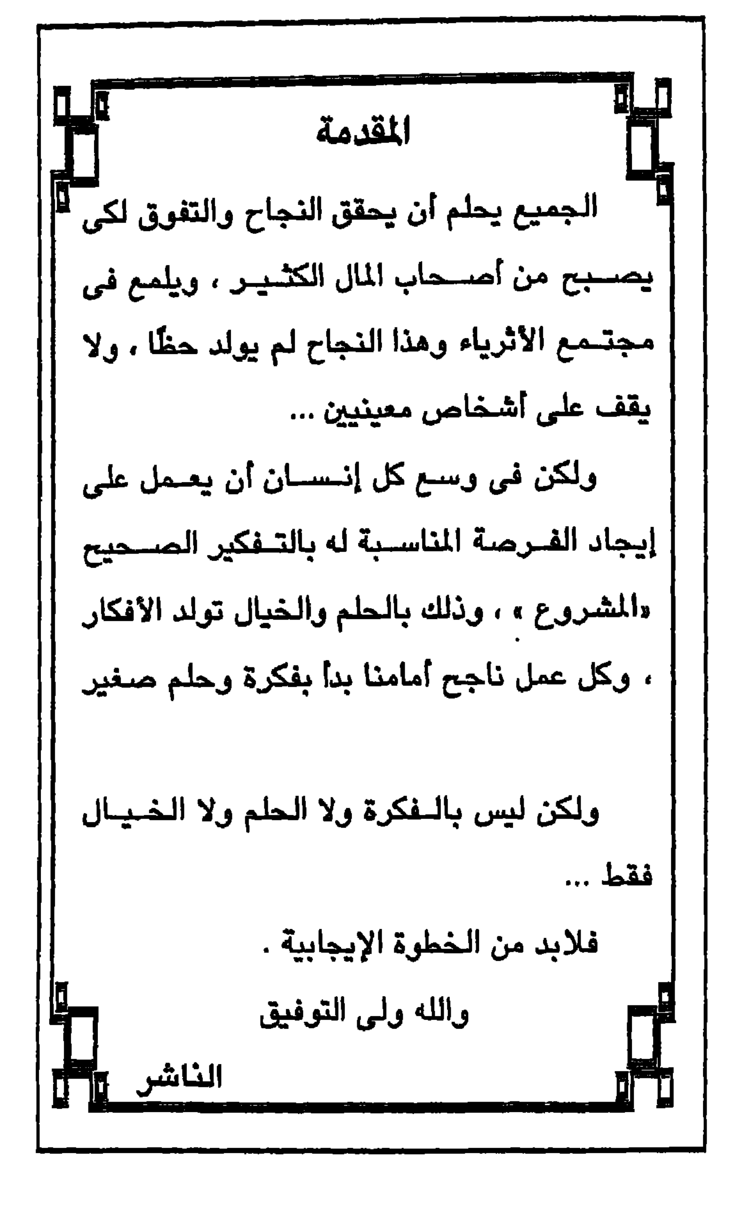

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الطريق إلى النجاح

إعداد
خليل إبراهيم

الناشر
الحرية
للنشر والتوزيع
ت : ٢٢٠٥٥٠٠





المقدمة

الجميع يحلم أن يحقق النجاح والتفوق لكى يصبح من أصحاب المال الكثير ، ويلمع فى مجتمع الأثرياء وهذا النجاح لم يولد حظًا ، ولا يقف على أشخاص معينين ...

ولكن فى وسع كل إنسان أن يعمل على إيجاد الفرصة المناسبة له بالتفكير الصحيح «المشروع » ، وذلك بالحلم والخيال تولد الأفكار ، وكل عمل ناجح أمامنا بدأ بفكرة وحلم صغير

ولكن ليس بالفكرة ولا الحلم ولا الخيال فقط ...

فلابد من الخطوة الإيجابية .

والله ولى التوفيق

الناشر



Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

النجاح

لقد عالج كثير من الكتّاب والعلماء مسألة النجاح ، وافتنوا في عرضها ، وأسهبوا في تصميم « الوصفات » الناجعة وبيان الطرق الموصلة إلى مغارة علي بابا والاستيلاء على ما فيها من كنوز . ونرى أن الكتب التي عالجت هذه القضيّة تضمّ فئات خمساً :

فالأولى تزعم أنها توصلت إلى معرفة السرّ الأعظم الذي سبب الثروة الضخمة لأمثال روكفلر ومورغان وبوسيكو ورويل وجعلهم يربحون الملايين بمدّة قصيرة ؛ ولكنها تهمل الإشارة إلى أن هؤلاء الأثرياء كانوا يتمتّعون بموهبة الطمع ، والذكاء ، والقوة ، التي تميز الأبطال « المكافحين في سبيل الحياة » ، وأهملت أيضاً ذكر الظروف الملائمة التي جعلت من هؤلاء النكرات أغنياء .

والثانية تخلق بضربة خاطفة رجالاً أمثال ديموستين ولنكولن ونابليون دون ذكر العوامل التي ساعدت على إيجاد هؤلاء الأفذاذ .

والثالثة ظهرت في المدّة الأخيرة تحمل العناوين البراقة وتعالج مواضيع تتعلق بالصحة الجسديّة والأخلاقيّة وطرق العمل التي يجب أن يسير عليها الرجل السليم ، ولكنها تنسى أن التوازن الجسدي والعقلي لا يكفي وحده لبلوغ النجاح ، وتنسى أيضاً أن هناك رجالاً نجحوا في أعمالهم رغم صحتهم العليلة وبنيتهم الضعيفة .

والرابعة ترى أن دراسة العلوم النفسية الاختبارية تكفي لبلوغ النجاح إذا طبقت على العمل ، وقد نسيت أنّه إذا كان من الممكن استخراج وسائل

استثنائية للعمل من هذه العلوم فإن ذلك لا ينتج إلا من جهود استثنائيّة أيضاً لأن تطبيق تلك الوسائل يتطلب حزماً وثباتاً قبل كل شيء .

والفئة الأخيرة تختلف عن سابقاتها بأنها تجعل الازدهار الفردي والنجاح يتوقفان على تجديد المفاهيم الغيبية الهندية والمصريّة القديمة . ومبدأ كهذا مؤلف من بعض النظم الفلسفيّة والافتراضات يزعم أنّه يضع بجرّة قلم تأكيدات وحقائق لا تثبت للبرهان ولا يمكن قبولها عقلياً .

ولكن هناك ناحية صالحة لهذه الكتب ، فهي تبعث على التفكير وتفتح الروح على طريق النجاح ، أما عيبها فإنّها تتوجّه إلى المخيلة فقط إذ يعتقد من يقرأها أن النجاح سهل ، وأن كل شيء يتوقف على نظرة تشاؤم أو تفاؤل تلقى على الأشياء . والخلاصة انها تشوّه الوجه الحقيقي للوقائع في عيني القارىء .

أمّا مفهومنا نحن حول النجاح فلا يعتمد كثيراً على الحظّ ولا يهتمّ كثيراً بالمخيّلة . إنّنا نحسب حساباً للحظّ في الوقت الذي نذكر به ما تستطيع الإرادة القوية أن تعمله . ولو قلنا إن كل شيء يتوقّف على الحظّ لهبطنا بالناس إلى جحيم الخمول والاتكالية ، وكذلك لو أكدنا أن كل شيء يتوقف على الظروف لأهملنا قيمة العمل والاجتهاد ودفعنا الناس إلى عدم تحسين واستعمال الأسلحة التي يملكونها .

وقد أظهر الاختبار أن الابتكار الشخصي ، والفطنة ، والثبات ، والعمل، ومظاهر الجهد المتنوّعة ، هي ذات فائدة حاسمة في هذا الميدان . ونلحّ بالدرجة الأولى على ضرورة بذل الجهد والمثابرة ، لأن العمل الصعب يصبح سهلاً مع طول المثابرة والاستمرار . ومن يقوم بمهمته بثبات وإخلاص وانتباه ، ويهدف إلى إتمام هذه المهمّة بإتقان وسرعة ، يكون قد بدأ بالصّعود في مراقي النجاح ، على أن لا يهتمّ بأجره اليومي أو الشهري في بادىء الأمر ، فالمهمّ هو الفرصة التي سنحت له لإظهار مواهبه وما يستطيع أن يفعله .

إن كلّ فرد يستطيع بواسطة المقاومة ، والكفاح ، والعمل الدائم ، أن يرفع مستوى إمكاناته إلى مستوى الصعوبات التي يمكن أن تعترضه في مستقبله . وعلى من يريد النجاح أن يهدف قبل كل شيء إلى توسيع طاقاته المحقّقة . وستكون مهمتنا في هذا الكتاب دفع الفرد إلى أن يستخرج من مكامن نفسه طاقات توصله إلى أفضل النتائج .

ولما كان الحدّ النهائي لما يمكن أن يفعله الإنسان يختلف بين فرد وآخر ولا يمكن معرفته إلاّ بالتجربة فليس هناك إنسان يستطيع أن يعرف حدّه . ولهذا فإنّنا لا نلزم أحداً بتخيّل حدّه مقدماً تحت شكل أفق لامع مشرق بعيد . وقد قيل إن الشرط الأول للنجاح هو أن يهيء المرء لنفسه هدفاً عامّاً وهدفاً مباشراً بحيث يكون الثاني إحدى المراحل الموصلة إلى الأول . ونحن لا نعارض هذا القول ولكنّنا نريد أن يكون الهدف النهائي أفضل ما يمكن أن يتصوره المرء ، بشكل معقول ، وأن يكون الهدف المباشر عبارة عن مجموع النتائج السهلة البلوغ .

والأدمغة المنظمة لا تفعل غير ذلك ، فهل كان نابليون وهو في سنّ الثامنة عشرة يتخيّل نفسه امبراطوراً على أوروبا ؟ وهل كان الماريشال فوش في السن نفسه يفكّر بالماريشالية ؟ إنهما لم يفكّرا بذلك قط بل كان كلّ منهما يهدف إلى أفضل شيء في الطريق التي اختارها ، طريق مهنة السلاح . وقد ركّز كلّ منهما تفكيره على عمله مستهدفاً النتيجة الأكثر قرباً ، ودون أن ينسى المثل الأعلى .

ويشير اندرو كارينجي على الشبّان أن يشبعوا أفكارهم بالأطماع السامية ، وقد نصحهم بقوله : « كونوا ملوكاً في أحلامكم » . ونحن لا نرى ذلك بل نرى أن من الأفضل أن لا يقرّر الشاب حدوداً نهائيّة لأطماعه بل يسعى لتوسيع طاقاته ويقاوم الصعوبات منفردة فلا يتعرض لها كلها دفعة واحدة.

ونار الحماسة المشتعلة عند المراهقين بتحريض من الخيالات المجسّمة تشتعل جيداً ولكنها تنطفىء بسرعة ، وسنجعلها هنا تسير جنباً إلى جنب وبصورة متوازية مع إرادة التقدم ، بحيث تتسع الاطماع من تلقاء نفسها باتّساع الإمكانات .

وبعد ، فما هو النجاح ؟ . . إنّه النهاية المعقولة للتقدّم الذي تحقّقه بعض المؤهّلات الشخصيّة وبعض طرق العمل . ومن الموافق الإشارة إلى أن هذه النهاية يمكن أن تساعد بعض الحوادث العارضة على بلوغها ،ويمكن أن تعاكس ذلك ، وبهذا نستطيع تفسير بعض النجاحات العرضية وبعض الإخفاقات رغم دقّة العمل وسداده . إن على المرء أن يحسب حساباً للإخفاق ليكون مستعدّاً لتجديد محاولته .

ويمكن تصنيف النجاح وجمعه في ثلاثة أشكال : النجاح الناتج عن فعالية القوى المحققة في الإنسان ؛ والنجاح الشخصي الناتج عن التقدير السليم للأمور أو عن تأثير حاذق مقنع ؛ والنجاح المنسوب إلى الحظّ ، الناتج عن بعض التسهيلات أو المواهب الطبيعية أو بسبب بعض الظروف .

وما من شكّ في أن كلّ إنسان يستطيع أن يزيد من نجاحه في كلّ نوع بفضل جهد حسنت قيادته وتوجيهه . والطاقة المحقّقة أساسها الانتباه الإرادي ، والانتباه ينمو ويشتدّ إذا واظبنا على ممارسته وتقويته . وحين تصبح خاصة الانتباه قوية بحيث تركّز لمدّة طويلة على أية مهمّة كانت فإنّ المرء يكتسب وضوح الإدراك ، وسلامة الحكم ، وقوة العمل ، وعند ذلك تصبح الصعوبات سهلة والعوائق ممكنة الاجتياز .

وإذا هذّبنا بعض الصفات ، كالحذق ووضوح التعبير والاعتماد على النفس،الخ . فإنّنا نكتسب عادة التأثير على الغير . وهكذا نرى أنّ المواهب الطبيعية من ناحية،والظروف الملائمة من ناحية أخرى،تجعلان النجاح ممكناً.

وبإمكان كلّ شخص مهما كانت مواهبه ضئيلة أن يوسّع السبل التي تقوده إلى النجاح . ونحن لا نقول مثلاً للشاب المبتدىء في فرع تجاري ما قال كارينجي : « كن ملكاً في أحلامك » ، ولكنّنا نقول له ببساطة : « احرص على أن تنال بذكائك وطاقاتك أكثر ما تستطيع من النتائج السارة ؛ وضع التقدّم نصب عينيك ، وزد معلوماتك ، وفكّر بما أنت مقدم عليه دون أن تترك شيئاً للصّدف . إنّك لن تصبح « ملكاً » ولكنك ستكتسب القدرة على تحقيق ما تريد ، وسيصبح تأثيرك الشخصي مضاعفاً ومثلّثاً . »

إن التوجيه السديد الثابت ، والإدراك الواضح للصعوبات والأعمال ، والعمل بفهم وإخلاص ، هي أعمدة النّجاح .

عامل الحظ

يظهر الحظّ مباشرة بسبب بعض المواهب الشخصيّة أو بصورة غير مباشرة بسبب بعض الظروف الملائمة . ومن المفيد أن نلمّ إلمامة قصيرة ، وبشيء من الوضوح ، بمظاهر الحظ الرئيسية . وها نحن نقدّم بعض الحظوظ المباشرة أو الداخليّة :

أ ــ التناسق والجمال الجسماني ــ إنّ أولئك الذين حبتهم الطبيعة بناء جسديّاً متناسقاً وجهازاً عضويّاً متيناً ، وأمائر وقسمات جميلة يُعدّون بين المحظوظين . والدور الكبير الذي يلعبه التأثير الناتج عن وجه جميل لا يغيب عن أحد . وكم من نساء ورجال مدينون بنجاحهم لجمالهم الجسدي الذي يستلفت الأنظار ويثير الإعجاب ، إذ يتلقاهم الناس بالتّرحيب ، ويحاول كلّ

مفتون أن يرتبط معهم بعلاقات صداقة أو محبّة .

ب ـ القوة الحيويّة ـ إن هذه القوّة تظهر بالصبر على العمل ، ومقاومة المصاعب . وهي بنظرنا تساوي أكثر من الثروة التي تأتي بواسطتها لأنّها تتيح لمن يخفق مرة أن يعاود المحاولة دون أن يتطرّق إليه اليأس ، فيعمل بعزم وإصرار على ربح ما فقده ؛ ويعيد الكرّة كلما أضاع الطريق متسلّحاً بالتفاؤل والابتسام والهدوء في ساعات الشدّة .

ج ـ الحدّة الروحيّة ـ وهي تتألف من قوّة الحساسية ؛ وشدّة التأثر ، والتأثير على الناس ، وتلعب دوراً أوليّاً بين الصفات الشخصيّة . ولكنها إذا كانت مفرطة تغدو قليلة الجدوى إذ يرافقها اضطرابات عديدة كالهياج العصبي ، والخجل ، وتبديد الانتباه ؛ وإذا كانت غير كافية تجعل الشخص عاطلاً من الفهم المدرك والدقّة والتخيّل ، وفي كلتا الحالتين لا تفيد . أمّا أولئك الذين يتحلون بالحدّة الحيويّة المتزنة الحاذقة فإنهم لن يظلّوا على الهامش مهما كان أصلهم ومحيطهم ودرجة تعليمهم ؛ لأن ذكرياتهم تكون واضحة ، وقوة الحكم عندهم دقيقة ، فيقومون بالأعمال العقلية والفنيّة خير قيام ، ويتمتّعون عادة بموهبة الإقناع والصفات الدبلوماسيّة الضروريّة للسيطرة على الغير .

د ـ التفوّق العقلي ـ ليس هناك من يجادل في أهمية الذكاء الخارق ، ه يظهر باكراً في سنّ الطفولة ، ويكون إدراك الشخص المتحلي به سريعاً ، مهلاً ، واضحاً ، وتكون مخيلته واسعة .

هـ ـ الحدس ـ إن الحدس يشكّل حاسّة سادسة ويساعد على النجاح ، ويمكن تفسيره بذلك التنسيق الحاذق للأفكار التي تدرك الحوادث قبل وقوعها فتعدّ لها العدّة وتستقبلها كأنها شيء مألوف غير مفاجىء . ويمكن لإمكانات الحدس أحياناً أن تفيض عن إمكانات الذكاء ، فتبلغ درجة العبقرية ، كالإلهام

الذي يتلقاه الشاعر أو الفنان عندما يخلق طرفة خالدة أو أثراً فنياً عظيماً .

أما الحظ الخارجي فيمكن أن يظهر تحت الأشكال التالية :

ا ــ المحيط ــ إنّ المستوى العقلي والأخلاقي للمحيط الذي ينشأ فيه المرء ذو أهمية بالغة . فإذا نما الإنسان بين أناس مثقفين ، فإنّه يتلقى منهم ثقافة مسبقة تفتح أمامه مغاليق المراحل المدرسيّة والاجتماعيّة . وإذا كان النظام سائداً في بيته فإنّه يتشرّب جوّه العائلي ويميل حتماً إلى إقرار النظام في حياته .

ب ــ الوسائل المادية ــ إن ثروة الأهل الماديّة التي يستفيد منها الولد في مراحل حياته تمثّل أحد عناصر الحظّ إذا استعملها بشكل يؤمّن له شروط التعليم والتربية والتنقية من الشوائب التي تؤثّر كثيراً على شخصيته المستقبلة .

ج ــ درجة التعليم ــ إن الدراسة العالية تفتح أمام الطالب أبواب الأعمال الكبيرة ، وتنمي الخصائص العقليّة ، وتسلّح الروح بوسيلة العمل والمعرفة . ونحن لا نشكّ في أن الوقت والمال اللازمين لدراسة طويلة لا يكفيان وحدهما لتكوين رجل عامل مكافح ، بل عليه أن يتلقّى المعرفة التي تتيح له تنظيماً عقلياً كافياً لحسن التدبير وتسيير الأعمال .

د ــ العلاقات ورأس المال ــ إن العلاقات التي يعقدها المرء مع رجال الأعمال ، ورأس المال الذي يتجهّز به في بدء حياته العمليّة ، تشكّل سلسلة أخرى من الحظوظ على أن يحسن استغلالها والإفادة منها لأن التجارب دلتنا على أن الكثيرين من وارثي الأموال والصداقات لم يستطيعوا أن يستخرجوا منها فائدة قيّمة .

هـ ــ النجاح العفوي ــ على أولئك المحرومين من المزايا المذكورة آنفاً ألاّ يقنطوا من النجاح لأن هنالك ظروفاً وعوامل أخرى ربما كانت أكثر فعالية منها . ونصيحتنا الأوليّة لهؤلاء «المحرومين» أن يجابهوا ظروفهم كما هي فلا يتحسروا على ولادتهم في عائلة فقيرة أو في محيط وضيع ، لأن الإغراق

في ندب الحظ والاستمرار في استعراض أوجه النقص يقودان إلى الإخفاق ولا يعودان بأية فائدة .

ويجب على الشخص الفقير بمؤهّلات النجاح ألا يستسلم إلى المصير الأليم فيضيّع وقته الثمين بمعاتبة القدر الغاشم ، وعليه ألاّ يضيع ثقته بنفسه لأنّ عدّة سنوات من العمل المفيد والسعي الدائب كفيلة بتغيير « الحظوظ » . إنّنا نثق كلّ الثقة بنجاح من يعمل بجدّ وثبات ولا يجعل للتشاؤم سبيلاً إلى قلبه . والثقة بالنفس لا تعني الاعتقاد بامتلاك مواهب غير موجودة بل تعني أن يقبل المرء حالته الحاضرة كما هي ويحاول تحسينها ورفع مستواها . وما من شكّ في أنّه سينجح إذا وضع النجاح نصب عينيه .

عامل الإرادة

١ ــ هناك كلمة مأثورة تقول : « الإرادة هي المقدرة » ، ونقول نحن إن الإرادة هي بذل الجهد . وإذا فهمت بهذا المعنى تقود إلى نتائج حاسمة ، بحيث تحدث في الدرجة الأولى تطوّرات جسديّة ونفسية تكون تهيئة لعناصر النجاح ، وتقوم مقام المواهب الطبيعية بعد شيء من الجهد . ولنعد الآن إلى تصنيف عناصر النجاح الرئيسيّة لنرى كيف يمكن للإرادة أن تسدّ مسدّها .

أ ــ الثقافة الجسدية ــ يستطيع أولئك الذين حرمتهم الطبيعة من المظهر الجسماني المناسب أن يكيفوا شكل جسدهم بأنفسهم وذلك بواسطة ثقافة جسدية حصيفة . وفيما يتعلق بالوجه يكفي أن يتمرّن المرء على الهدوء والتفكير والإرادة ليرسم على قسماته طابع الجاذبيّة . والصفة الثابتة الّتي يوجهها العقل

المدرك تستطيع أن تغير قناع الوجه الكئيب ، وبإمكان كل فرد أن يمارس التمارين الصحيّة والجماليّة ، ويستطيع إذا لزم الأمر أن يستعين بجراحة التجميل .

ب ــ القوة الحيوية ــ مهما كانت القوة الحيوية ضعيفة فإن المرء يستطيع أن يطورها إذا عرف كيف ينميها ، ولا يحتاج ذلك إلاّ إلى عمل إرادي . أما الحساسية وقوّة التأثير على الناس فيمكن أن تجعلهما الإرادة قويتين بحيث يبدأ المرء بتمرين حساسيته ، ثم يتمرّن على عادة الملاحظة الواعية ، والتأمّل الذي يقارن بين الأمور ،والتحليل النفسي ، وتكوين الصور الذهنية الواضحة . وحين يبعد عن تفكيره كلّ ما يبدّد هذا التفكير ويشتّته بحيث يستطيع تركيزه على قضيّة أو حادثة فإنّه يتوصل إلى حلّ معضلاته مهما كانت .

ولكلّ إنسان أطماعه الخاصة . فبينما نرى أحدهم ينشد السلام والطمأنينة نرى الآخر ينشد الشهرة ، وغيره السيطرة والتسلّط . الخ . ولكن رغبة كسب المال تثير حماسة الجميع . وقوّة الطموح واستمرارها هي التي تسير المرء في حياته ، أما المحروم من هذه القوّة فإنّه يظلّ يخبط على غير هدى دون أن يصل إلى نتيجة مرضية .

وإرادة الشخص هي التي تجعله يكرّس بضع ساعات من كل أسبوع لوضع مخطّطه ورسم الطريق لسيره الموصل إلى الهدف . ويكفي أن يعزم المرء على أمر ويستعين بالإرادة حتى يجد نفسه قد نفذ عزمه بنجاح . ويكفيه أيضاً أن يختار موقفاً ذهنيّاً ، مفكّراً ، منتبهاً حتى يتّسع ذكاؤه ويكتسب الشمول والنظام والوضوح . والرجل الذي يسعى لفهم ما يراه غامضاً ويحاول وضع الحلول لكلّ معضلة تجابهه يكتسب تفكيراً سليماً مدهشاً .

ج ــ التأمّل والحدس ــ ليس الحدس من ضروريات النجاح ولكنّه يساعد على بلوغه . وكثيراً ما نجد آثاره عند ذوي العقلية البديهيّة ولكنّ الآخرين

يكتسبونه بالتأمّل والتفكير . أما الانتباه ، والملاحظة، وروح النقد فإنها تذلّل الكثير من الصعاب وتجعل الرجل يسير متئداً ، واثقاً من كلّ خطوة يخطوها . وهكذا نرى أن الإنسان يستطيع التغلّب على ضعفه وتردّده بشيء من الجهد والمثابرة والإدراك .

والإرادة الخيرة العاملة تدفع الذين لم يكن لهم من محيطهم ما يجعلهم يتلقون علوماً كافية أو خبرة وافية إلى التعلّم على أنفسهم ليتغلبوا على النقص في شخصيتهم ، وليست الكتب المفيدة بقليلة ، إنهم يستطيعون القراءة ، والسؤال ، والمناقشة، وسيجدون أن المستحيل لا وجود له عند ذوي الإرادة القويّة .

وتعلّم المرء على نفسه لا يشكّل أية صعوبة عند وجود العزم والتصميم ، ولو استعرضنا أسماء الكتّاب والمخترعين والفنانين لرأينا الكثير منهم خلقوا أنفسهم بجهودهم الفرديّة . ويكفي أن يضع المرء لنفسه منهاجاً محدوداً تدريجيّاً يهدف قبل كل شيء إلى زيادة المعرفة ، ليجد نفسه قد ارتفع إلى مستوى ذوي الثقافة العالية . والتعليم بالمراسلة الذي أصبح منظماً في أيامنا يسهل الدراسة ويجعل الرجل المتخلف عن الركب يلحق بالقافلة وربما يسبقها .

٢ ــ التأثير الشخصي ــ ذكرنا عند حديثنا عن عناصر الحظ الخارجي أن يبدأ المرء حياته العملية بسند وعلاقات ورأس مال . ولا يمكنه أن يرتجل شيئاً من ذلك ، ولكن التأثير الشخصي ــ فنّ التأثير على الغير ــ يستطيع أن يكسب المرء سنداً وعلاقات ، ويوحي الاعتبار والثقة ، أما رأس المال فإن وجوده بين يدي رجل عاطل من المواهب لا يفيده شيئاً . والرجل الموهوب المدبّر يستطيع الوصول إلى رأس المال حين يكتسب ثقة الناس واحترامهم . وهناك تجار عديدون لا يملكون من رؤوس الأموال سوى ثقة الناس ، والمعاملة الأمينة .

وفي الناس من يتمتّع بموهبة خارقة في أحد فروع العمل ولكن الصدفة

تضطره إلى العمل بغير هذا الفرع ، فهل ييأس ويسرع إلى الفشل والإخفاق ؟ كلا . فالملاحظة الواعية والتجربة تجعلانه ينجح في عمله الحالي كنجاحه في العمل الذي يجيده . إنّه لا يعتمد على الحظّ ويترك مصيره للقدر ولكنّه يدأب ويعمل كأنّه متأكّد أنّ حظّه كامن في عمله ، وأن ليس هناك من أعجوبة أو معجزة ينتظرها لتمنحه النجاح بطريقة عفويّة دون أن يتعب . فالاعتماد على النفس هو سلاحه الوحيد .

٣ ـ النجاح الارادي ــ إذا نجح بعض الأشخاص المحظوظين لأنّهم يتمتعون بتنظيم جسدي وعقلي عالٍ ، ودراسة كافية ، وألقاب ضخمة ، ومراكز غير عادية ، فإن هناك أناساً لا يملكون سوى خصائص من النوع الوسط ، ولم يتلقّوا سوى علوم ابتدائية ، وقد اضطروا إلى ترك المدرسة الابتدائية ليجاهدوا في سبيل لقمة العيش. وليس من المستغرب أن نجد بين هذا الصنف من الناس من تغلب على المصاعب واقتحم طريقه بعزم متين وإرادة جبّارة ، فبلغ القمّة واستولى على الثروة . وليس في ذلك ما يدهش لأنّ أولئك المراهقين المجهولين الخابطين على غير هدى في الأزقّة والأكواخ ، المحرومين من العلم والإرشاد ، البعيدين عن كلّ عناية اجتماعيّة ، لم ينصرفوا إلى اجترار مآسيهم ولم يجلسوا إلى الحائط يسندونه بظهورهم ويندبون حظّهم العاثر ، بل جابهوا المصاعب وكافحوها كلّ يوم وكلّ ساعة ، وبذلوا جهودهم لتقوية شخصيتهم واكتساب ما ينفعهم ، وكانوا على استعداد لدفع ثمن كلّ خطوة إلى الأمام من عرقهم ، وهكذا استفادوا من كلّ دقيقة في حياتهم حتّى بلغوا ما يصبون إليه . فالنجاح ليس بالعملية السهلة ولا هو باللعب المسلي ، ولكنّه كفاح دائم وجهد متواصل .

وليس النجاح مستحيلاً على من يطلبه ويجاهد في سبيل بلوغه ، ولكنّه مستحيل على الخانعين القانعين بالحياة الذليلة المتواكلة .

العوائق الرئيسية

١ ـ الاعتقاد بالتقصير

إن الصفات التي تساعد على النجاح بعضها مكتسب والبعض الآخر يتعلمه المرء بالمران . وهذه الصفات على العموم سهلة على من يطلبها لأن تهذيبها واستعمالها وتنميتها لا تحتاج إلى ذكاء خارق أو تعب منهك ، ولا يلزمها سوى درجة عاديّة من وضوح الروح والسيطرة على النفس . فدرجة صحّة الحكم على العمل هي نفسها درجة قابلية النجاح .

وهناك آلاف من الناس يستطيعون أن ينجحوا ولكنهم لا ينجحون لأنهم لا يعرفون أن يفرضوا على أنفسهم كل يوم تنفيذ عمل أو قياماً بمهمّة في أوقات فراغهم . ونجد خمسين بالمئة بين عمال الزراعة والصناعة والتجارة أو الإدارة متحلين بمواهب تجعلهم يرتفعون إلى وضعية أسمى من وضعيتهم الحالية ، ولكن هذا الارتفاع يتطلب جهوداً قويّة ، فهل هم على استعداد لبذل هذه الجهود ؟ إن هناك عائقين يعترضان سبيلهم :

فالعائق الأول هو الشكّ في جدوى الجهد المبذول . والحقيقة أن عادة العمل تأتي بسرعة إذا طلبت باستمرار ، وما من شكّ في أنها تقود الجهد إلى نتيجة مرضية .

والعائق الثاني هو الخوف من عدم الحصول على النتائج التي يلاحقها المرء باختياره إذا كان متأكّداً من الوصول إليها . إنّه إذا سار وفقاً لطريقة مدروسة وعمل باستمرار ، فلا يمكن إلا أن يصل إلى نتيجة . ونحن لا نريد هنا أن نغذّي آمالاً خياليّة مفرطة في التفاؤل لأن قيمة كتابنا هذا في صدقه

وواقعيته ، ونرجو من القارىء أن يعيرنا شيئاً من انتباهه عندما نحذّره من كلّ ما يجعله يعتقد أنّه مقصّر لا يستطيع عمل شيء نافع .

٢ــ تأثير المحيط

إن المحيط الذي يتألف من أناس متنورين متزنين يشكّل عنصراً هاماً من عناصر النجاح . وما من شكّ في أن الذين ينشأون في محيط كهذا يكونون سعداء ولكنهم قلائل مع الأسف ، ولهذا فإنّنا نتوجّه بحديثنا إلى الآخرين المحرومين من المقويات النفسية التي ينشرها المحيط الراقي بين أفراده . وأول ما نقوله هو أن كلّ إيحاء مستمرّ يعمل بقوّة كأنّه جهد كبير يفرض نفسه إذا أراد المرء التحرّر من قبضة محيطه الوضيع . إنّ عليه أن يتعلّم كيف يستقلّ عن الوسط الموحي ، وأن يعمل ويفكّر بطريقة شخصيّة لا علاقة لها بغيرها . ونحن لا نعتقد بالتأثير الحاسم للمحيط من الوجهة المادية والأخلاقيّة ، لأن المرء يستطيع ، إذا أراد ، أن يتخلص من رواسب محيطه وعائلته إذا أحسن إعداد الخطّة وهيّأ نفسه لاتّباع طريق خاصّ به . وحين يتمرّن على السيطرة على نفسه ، والتغلّب على المؤثرات ، ويفرض على نفسه سلوكاً مبنياً على التفكير بحياته الخاصة ، فإنّه سيكتسب ما يجنّبه الاهتمام بالانعكاسات التي تحدث . وكلّ فرد يكون سيّداً لنفسه عندما يكون وحيداً يصبح سيداً لنفسه عندما يكون مع الآخرين .

٣ــ الاستسلام

إنّ المؤثرات الخارجيّة بانضمامها إلى المؤثرات الداخليّة تشكّل ميلاً طبيعياً تحملنا حركتنا الأولى على الخضوع له . ومن هنا تتكون العادات التي تقف أكثر الأحيان في طريق النجاح ، ولهذا يجب أن نغتنم أول فرصة للانعتاق

من هذه العبودية بأن نكوّن لأنفسنا عادة الانعتاق من جميع الأعمال العادية التافهة في الحياة محاولين الاهتمام بالعمل المنتج الذي يقود إلى أفضل النتائج . وقد رأينا أن من يريد النجاح عليه أن ينمّي جميع إمكاناته ؛ والأعمال الأكثر بساطة تبدو في كلّ لحظة كوسائل لهذا النموّ ، فعلينا أن ننفذها بإتقان ، وبعد أن نتغلّب على صعوباتها وعلى كلّ محاولة للاستسلام والتخاذل نحاول اكتساب ما أمكن من الوضوح والسهولة والسرعة .

ولا بدّ في أول الأمر من تعب ناتج عن التوتّر النفسي الذي يفرضه « التغلّب على هذا المجرى » . وهذا التعب يشبه الانحناء الذي يعقب استعمال العضلات غير المتحركة . إن الكفاح ضدّ الاستسلام يتطلب تحريك مختلف عناصر الآلية النفسية .

٤ ـ التيهان والأحلام

إن عدم استقرار الانتباه يشكّل عائقاً خطيراً . فلكي تنجح ، وتتعلم ، وتنتج ، وتحكم حكماً صائباً ، يجب أن تكون ذا انتباه مركّز ثابت لأن تشتّت الفكر يضعف الروح ويبعثر الجهود ؛ فالحالم يتخيّل بدلاً من أن يلاحظ ، ومن يستسلم لأحلامه يخسر فعاليته ويقوم بأعماله بشكل آلي كالمصاب بالكابوس الذي يمشي ويتحدث وهو نائم . أما إذا اعتبرنا الأحلام كفترة راحة واسترخاء فإنها لا تشكّل خطراً على أن نبتعد عنها أثناء العمل . و « أحلام المستقبل » ليست في الواقع سوى أحلام يبحث فيها المرء بشكل واع عن أشياء تتعلّق بمصيره ، فيتخيّل مستقبله كما يشتهيه . ولكن هذه الأحلام تقود إلى إهمال الحاضر بما فيه من مشاكل وأعمال . ولهذا يجب أن نتجنب مصادر الأحلام من روايات وأفلام تحمل المرء على أجنحة الخيال وتبعده عن واقعه . وأفضل وسيلة لتجنب هذا العائق هي الابتعاد عن البطالة وتشتيت الجهد ، ويتوصّل

المرء إلى ذلك بقليل من مراقبة النفس ، فلا يفكّر إلاّ بما يعمل ، ولا يصرف تفكيره إلى شيئين في وقت واحد . وتكون فعالية الانتباه مرضية بقدر الإقلال من الاستسلام للأحلام .

٥ ـ اللعب

إنّنا نتسامح بممارسة اللعب إذا كان رائده الراحة والتسلية والابتعاد موقّتاً عن مشاكل العمل في فترة الاستراحة . أمّا ألعاب الحظ ـ القمار ـ فإنها مدعاة للتبذير وإحلال ذوق المخاطرة محلّ ذوق الجهد ، ودليلنا على ذلك هو المقامر الذي يخسر أمواله ، وتزداد مجازفته بازدياد خسارته ، فينهض خاوي الوفاض ليعود إلى بيته مهيضاً منهوكاً فارغاً ، وما إن يحصل على بعض المال حتى يعود إلى اللعب مجازفاً بما معه ، منصرفاً عن التفكير بالكسب الحلال والعمل المنتج إلى الرغبة في أموال غيره .

وطلب النجاح يحتاج إلى نفس طويل، وأفضل الساعات هي تلك التي تكرس لذلك ، وكلما خصّص المرء كثيراً من الوقت والتفكير يكون النجاح أسرع وأهمّ ، ولا نرى نحن في هذا العمل الدائب تضحية بل هو تعزية وسلوى . وربما أصيب العامل ببعض التردّد مفكّراً بما يقول الناس عنه ؛ ورأي الناس فيه عائق يجب أن يتخطّاه ، وهو فرصة سانحة تساعده على تقوية نفسه واختبار متانة أعصابه . وعادة الاهتمام بأقوال الغير وآرائهم مخالفة لتطوّر الإبداع الذي هو شرط أساسي للنجاح . ووراء استهجان الناس لأعماله غيرة وإعجاب فعليه ألا يهتمّ بذلك لأن النجاح يتطلّب منه أن ينصرف بروحه وجسده إلى مهمته ، وأكثر الموهوبين لا ينجحون إلا بهذا الثمن . وكلمتنا الأخيرة هي أن الذين يقومون بعمل كبير لا يتّسع وقتهم للّعب .

٦ ـ المجون

إن أشكال المجون العنيفة تلاشي إمكانات النجاح ، إلا أن هناك نوعاً من المجون يستطاع تسميته بالخفة ، يجب أن نحذره لأنّه منتشر بشكل واسع ، إنّه يتألف من استعداد روح ماجنة ، مهذارة ، مفتوحة على السطحيات ، تسيطر عليها التفاهة ، فلا تستطيع أن تركّز بشكل جدي على القضايا المهمة في الحياة . والماجنون يحاولون بشكل لا واعٍ أن يخلقوا حولهم جوّاً من الهرج ، فيغتنمون كلّ فرصة للضحك والمزاح. وهم لا يهتمون أثناء عملهم المهني بفهم المعلومات المتعلّقة بالعمل ، وينقصهم دائماً الاستمرار في محاولاتهم المجدية لأنّهم ينصرفون إلى الهزل . إنّهم يهتمون بألوف الأشياء ولذلك يجنون أقلّ الفوائد لأنّهم قليلاً ما يعرفون هدفهم ويلاحقونه أو يكتسبون الوسائل اللازمة لبلوغه. وإذا داعب مخيلتهم حلم مستقبل أفضل فإنهم لا يستطيعون أن يركّزوا إرادتهم عليه .

إنّ السنوات الواقعة بين سنّ الخامسة عشرة والثلاثين هي ذات قيمة حاسمة في مستقبل الفرد ، وعليه أن ينظّم فيها عمل جهازه العقلي ، وأن يوجّه طاقاته إلى ما فيه الخير ويستفيد من أوقات الفراغ في سبيل الحصول على درجة من القوة تكفيه لبلوغ النجاح . ومما يؤسف له أن تلك السنوات الثمينة والطاقات الطازجة لم توضع موضع الاستفادة إلاّ بشكل ضئيل لأن الشاب ينصرف فيها إلى السطحيات بدلاً من الانصراف إلى الأمور المجدية . ونعتقد نحن أن مهمّة توجيهه في هذه الفترة تقع على عاتق الوالدين والمربين ، إذ يكون من واجبهم أن يراقبوا تصرّفاته ويدفعوه إلى القيام بأعماله بمهارة واندفاع ورغبة وأن لا يتركوه يستسلم لمشاغل تافهة تؤذيه ولا تنفعه وتبدّد طاقاته بما لا طائل تحته .

٧ ـ الوقت

ما من أحد يستطيع أن يؤمن نجاحه إلاّ إذا عرف كيف يستفيد من وقته . وحاجة الجسم إلى الراحة لا تتعدّى ثماني ساعات نوم كلّ ليلة ، فإذا أضفنا إليها ساعة واحدة للنزهة وثلاث ساعات للطعام والزينة نجد أن ساعات البطالة بلغت اثنتي عشرة ساعة باليوم ، ويبقى اثنتا عشرة ساعة أخرى على المرء أن يستفيد من كل دقيقة منها لأن كلّ ساعة لا تستعمل في العمل المجدي تكون ضائعة مهدورة .

الشروط الأساسية لنجاح الارادة

١ ـ عادة السيطرة على النفس

لكي يصبح المرء قادراً على بلوغ النجاح يجب أن يعمل على تقوية نفسه من النواحي الجسدية والعقلية والأخلاقية . وكلّ عمل ، مهما كانت أهميته ، يحتاج إلى طاقة ، وقدرة ، وتماسك ، ولن يكون هناك نجاح مؤكّد إلاّ إذا تسلّح المرء بالمعرفة التقنية ، والثقافة العامة ؛ والأساليب المنتجة ، وبدون ذلك فإنّه لن يستطيع القيام بمهمته على خير وجه .

وتقوية الجسد أمر لا غنى عنه ، فالجسم الضعيف لا يستطيع الاستمرار ولا يقوى على المقاومة ؛ وكذلك فإن اكتساب الدقّة ، وتوسيع الثقافة ، وتهذيب اللفظ ، والتمرن على تطبيق التأثير الشخصي ، كلها أمور لا بدّ منها لمن يركب الأمر العظيم ويسعى لرفع مستواه .

فعلى الطالب إذن أن يعمل باستمرار لإيجاد توازنه العضوي وفعاليته المفكّرة ، الأمر الذي يضطره إلى التنكّر لبعض ميوله وهجر الكثير من رغباته ؛ وبكلمة مقتضبة : السيطرة على نفسه .

وليس هذا بالأمر السهل ، فالكائن البشري لا يقوم مختاراً إلا بالجهود التي يجد نفسه مضطراً إلى القيام بها ، فالغرائز ، والمحرضات ، والمخيلة ، والآلية ، تقف كلها لتدافع عن وجودها إذا ظهرت بعض المحاولات التي تمسّ سلطانها ، ولتتغلّب عليها يجب أن تجرّب مراقبة نفسك طوال نصف يوم ، أي أن تظلّ منتبهاً ، ساهراً على تمييز ما هو معقول مقبول أو معيب شائن في أفكارك وكلامك وأعمالك . وهذه المراقبة الذاتية تشكّل المرحلة الأولى في الجهاد لامتلاك النفس .

أنت معتاد ، مثلاً ، أن لا تقوم بأي عمل طوال السهرة . فإذا عقدت العزم في يوم جميل على أن تجلس إلى دروسك كلّ مساء فتكون بذلك قد بدأت تكافح ميلك إلى البطالة ، وسلوكك المعتاد ، وسكون أجهزتك الفكرية . وإذا فتحت كتابك وركّزت انتباهك عليه ، أي أنّك صمّمت على تنفيذ عزمك والسيطرة على نفسك ، فإنّك ستشعر بالتعب في بادىء الأمر ، ولكن عليك ألاّ تلقي بالاً لذلك إذا أردت أن تنجح ، بل جابه هذا العائق بعزم وإصرار كأنّك تقوم بتمرين قاسٍ يعطيك القوة . وبالفعل فإن استمرارك في تنفيذ عزمك يكسبك القوّة والغلبة على ميولك السابقة ، وسترى أن عادة امتلاك النفس قد تأصلت فيك ، وأنك ربحت الشوط .

٢ ــ مراقبة النفس

إن مراقبة النفس لمعرفة الأخطاء أمر ليس هناك أعظم فائدة منه ولهذا يبر بممارسته . ومراقبة النفس في البلاد الانكلوساكسونية ، أي فنّ السيطرة

على معبرات الوجه ، والحركات ، والكلام ، تشكّل العنصر الأساسي في التربية . إنهم يدخلون عامل السيطرة على النفس في ذهن الولد منذ صغره ، فيكتسب منه هدوءاً ، ومقاومة ، ولامبالاة ، تلك الصفات التي أكسبت الجنس البريطاني صفات خاصة وميزة خليقة بالتقدير .

ولكي تكتسب هذه الصفة الممتازة عليك أن تتمرن على إخفاء عواطفك فلا تظهر على قسمات وجهك . . . فسواء سقط شيء على الأرض وأحدث ضجة ، أو وجّه إليك أحد الأوباش كلمات مهينة ، أو أنك شعرت بألم فجائي لا تعرف سببه ، عليك أن تظلّ محتفظاً بهدوئك ورباطة جأشك ، فلا ينمّ أيّ أثر على ما يعتلج في صدرك . وعليك في الدرجة الثانية أن تتحدث بتؤدة ، فلا تسرع ، وأن تختار عباراتك لتكون مفهومة واضحة ليس فيها لبس أو إبهام .

وتطبيق هذه الإرشادات لا يساعد فقط على تكوين عادة السيطرة على النفس ، بل يتبعها أيضاً هدوء عام للجهاز العصبي ؛ وهكذا تصبح بالتدريج غير قابل للتأثر ، وستشعر أنك أصبحت أكثر قوّة وثقة بنفسك وستتمّ أعمالك اليوميّة بإتقان .

٣ ـ تنظيم الأعمال

عليك قبل كل شيء أن تنظّم الأمور المتعلقة بحياتك : استعمال الحكمة في التغذية ، التحرك في الهواء الطلق بقليل من الجهد العضلي ، الانتباه لفعالية التنفس والعروق ، ملاحظة قانون الراحة الليليّة ، إبعاد كل ما يسبّب التسمم الجسدي والنفسي ، زيادة قوّة الانتاج كمية ونوعاً .

إن المرء يستطيع أن يقضي على الخوف من الإجهاد بشرط أن يسير بشكل تدريجي ، وليس العمل الكثير هو الذي يجهد ، بل الفوضى والسير على

غير هدى . فاليوم المنظم ، والمنهاج المدروس للشواغل المتتابعة ، والمثابرة دون إسراع ولا تباطؤ لا تنتج تعباً مفرطاً ، ولكنّ الانحطاط في القوى ، والجمود الفيزيولوجي ، يأتيان في الغالب من الاستعمال الفوضوي لأوقات الفراغ وليس من الفعالية الشديدة . والنوم الهادىء والراحة يأتيان بالتحسن الملموس في المقاومة الجسدية والمرونة الفكرية . ونحن نشير عليك بأن تعتاد التفكير في الأعمال التي يجب أن تقوم بها وتلك التي يجب أن تمتنع عنها ، وأن تصمّم العزم مسبقاً على السلوك اللازم حيال هذه أو تلك . وعلى كلّ فرد أن يستعرض أشغاله ، والصعوبات التي تحول دون إتمامها ، وأن ينفذ مقدماً إلى البواعث التي تضيع الوقت ويسهر على الاستفادة من الاختبارات السابقة ، وأن يعيش ويعمل وفقاً لما عقد العزم عليه ، ويرفض الخضوع للتأثيرات المعاكسة ، وبهذا يكسب استقلاله ، ويصبح عمله نابعاً من نفسه وحدها .

وسنضع هنا بعض الأسئلة اللازمة التي يجب أن يلقيها المرء على نفسه إذا أراد مراقبة أعماله :

هل استعملت يومي بشكل نافع ؟

في أي وقت وفي أية مناسبة حاولت إضاعة الوقت ؟

هل كنت دائم الانتباه أثناء عملي ومنصرفاً إلى ما أقوم به ؟

هل قمت اليوم بجهد لتقوية النفس واكتساب المعلومات المفيدة ؟

هل هناك أسباب لتبديد الجهد وإضاعته أستطيع الاحتراز منها ؟

هل أنا متلائم مع مقاصدي ؟

هل زادت معرفتي ؟

هل أنا هادىء مفكر طوال النهار ؟

هل استسلمت لتأثير الغير وقيادته ؟

هل أنا متساهل في تبديد طاقتي على غير جدوى ؟

ونحن لا نشكّ في أن المبتدىء سيجد صعوبة في القيام إلى عمله في الساعة المقرّرة ويظلّ متابعاً هذا العمل إلى نهايته دون تأفف أو ضجر ، ولكنّ العادة ، والرغبة في العمل بحلاته يتغلب على تأفّفه . وإذا كان الأمر متعلقاً بعمل مادي لا يحتاج إلى انتباه كامل فإن البدء بهذا العمل سيكون متعباً ، والأمر أكثر صعوبة إذا تعلق بعمل يحتاج إلى جهد وتفكير وإبداع . ولكنّ الرجل الذي ينصرف عن المسرات الوقتيّة ، ويدير ظهره لما يضعف همّته ، ويغلق أذنيه عن كلّ ما يلهيه ، لا بدّ أن تندفع قوّته الذاتيّة وتخرج من مكمنها لتقوم بعملها الناجح .

وقد كتب الدكتور انكوس فصلاً ماتعاً يصف فيه جهاد المرء للتغلب على الصعوبات والمحرضات فقال :

« لنفرض أنّك عدت إلى عملك الفكري بعد مماطلة متتابعة وأزمات كثيرة من الكسل والتشاؤم ، وقد تصوّرت أن الجهد الإرادي الذي بذلته للوصول إلى حالتك هذه هو الضرورة الوحيدة ، وأن كل شيء سيسير بعد الآن دون عائق .

« ولكنك ما كدت تبدأ بالكتابة أو بالرسم حتى شعرت برغبة جامحة تدفعك إلى الخروج والنزهة ، فهناك النسيم العليل والمناظر الجميلة والجو الدافىء الحالم الذي يجعل فكرتك تتضح هناك وتتبلور أكثر من البيت ، ولكنك لو لم تكن معتاداً هذه الرغبة بشكل غريزي لأسرعت بالنهوض وخرجت ، وتكون بذلك قد سقطت في الفخّ الذي نصبه لك الكائن الغريزي الذي أرهقته الراحة الجسدية ، وبذلك يكون المركز الغريزي الذي يجد في الخروج والسير وسيلته المميزة في العمل قد خدع يقظتك .

« ولنفرض أنّك تعرف هذا الفخ فلم تنخدع به ، ودفعتك إرادتك

إلى البقاء وإتمام العمل الذي تودّ البدء به ؛ فعند ذلك يظهر عمل الكائن الغريزي بشكل آخر . إنّ حاجة العمل الجسدي قد اختفت كأن ذلك قد حدث بفعل ساحر ، ولكنك بدأت تشعر بعطش عنيف بنسبة ازدياد العمل العقلي . وهنا أيضاً نجد فخاً قد نصبه لك المركز الغريزي لأن كلّ جرعة تتناولها من المائع تجرّ قسماً من القوّة العصبية في تلك اللحظة إلى الدماغ بحيث تؤخر قليلاً ما أردت تحقيقه .

« ولكنك سيطرت أيضاً على هذا الإحساس وبدأ قلمك يكتب على الورقة . وعند ذلك نشطت المراكز الغريزية الأخرى إلى العمل . إن الحاجات الجسدية قد سكتت ولكن التأثيرات العاطفية جاءت تحلّ محلها ، وبدأت صور الكفاح الماضي ، والمحبة القديمة ، وأطماع الغد : ترتسم شيئاً فشيئاً ، وإذا بك تشعر بقوّة لا تقاوم تدفعك إلى إلقاء القلم ؛ والاستلقاء لتترك روحك تسير سابحة في الهدوء الكئيب أو في الأحلام العنيفة . مستعرضاً ما مرّ عليك ، مستعيداً ذكريات الماضي ، مفكّراً بآمال المستقبل .

« كم من شبان قليلي الخبرة قد استسلموا لهذا الإحساس وظلّ عملهم معلّقاً غير تام ! . . إنها أفعال منعكسة لا يمكن السيطرة عليها إلاّ بعادة التنظيم ؛ ويساعد عامل السنّ على ذلك كثيراً .

« إنّك إذا عرفت أن تقاوم ، أثناء عملك ، الغضب ، والهياج العصبي ، والتأثر العاطفي ، وأردت متابعة طريقك ، فإنّك تتوقف فجأة ، وقد شعت في نفسك فكرة بديعة تفتح لك آفاقاً واسعة غير مطروقة ، ثم تأتيك فكرة أخرى ؛ ثم سلسلة من الفكرات تجعلك تسرع إلى قلمك أو لوحتك لتسجّل ملاحظاتك . . . ولكنك تكون قد ابتعدت عن موضوعك الأول ؛ وحين تعود إلى نفسك يكون دماغك قد نهكه الجهد الذي بذله ولا تستطيع أن

« هذه هي حقيقة طريقة الفعل المنعكس في الكرة الفكرية التي لم تشأ أن تخضع للإرادة » . .

٤ ـ مراقبة المخيلة

إنّ استعمال المخيلة للتذكر ، أو التصنيف ، أو التفكير بالذكريات ، أو الملاحظات والمعلومات ، أو لإيجاد حلّ لمشكلة مستعصية ، يكون استعمالاً مفيداً . ونحن متأكّدون أن الفعالية الواعية للمخيلة تؤثر بشكل حسن على تفتّح جميع عناصر الذكاء . وبعد : فكيف نستطيع بدون المخيلة أن نتبصّر ، ونأمر ، وننظّم ؟

أمّا ما يجب مراقبته فهي الصور العفوية الناتجة عن ميولنا وتأثرنا ، لأنّ هذه الصور تشوّه الحقائق وتضل قوة الحكم . ومن يجد في نفسه دافعاً نحو فن ، أو علم ، أو مهنة ، يتخيل نفسه مالكاً جميع الاستعدادات التي يتطلبها ميله . وليس التفاؤل الذي يجعلنا نتصور أن كل شيء سيتمّ وفقاً لآمالنا ، والتشاؤم الذي يوسّع إمكانات الإخفاق ، سوى حالتين خياليتين تسير الأولى منهما بثقة وابتسام وتسير الثانية بإهمال وحزن .

وقد حذّرنا القارىء مما يدعى « أحلام المستقبل » . ونحن نشير عليه هنا أن يؤسس كل مشاريعه ، ومخططاته ، ومقاصده على معلومات أكيدة واضحة ، والحظّ لا يبتسم إلا للجسورين الباردين المحترسين ولأولئك الذين لا تجعلهم العفوية والمخيلة يندفعون في طريق المغامرة .

٥ ـ التوجيه الرزين للتفكير

يعتقد بعض علماء النفس أن التفكير لا يؤثر فقط على الذين صدر عنهم بل على أولئك الذين يكونون موضع التفكير أيضاً . ونحن نشاركهم هذا الرأي

وربما شاركنا بعض القراء . ولكن لنفرض أنّه رأي خاطىء ولنعد بأهمية التفكير إلى دوره الداخلي . فمما لا شكّ فيه أن عملية قيادة التفكير تؤلف لكلّ فرد أفضل وسيلة لتحسين مصيره . والتوجيه الرزين للتفكير يسمح لنا بالاتجاه نحو غاية واحدة في جميع مقاصدنا وأعمالنا . وليس هناك من شيء يمكن الوصول إليه في يوم واحد ، ولكن يمكن بلوغه بسرعة وضبط إذا استطعنا إتقان تطبيق ما مر معنا من تعليمات . فكلّ باعث أو إلهام لا بدّ أن ينتج عن سبب أو عدّة أسباب داخلية ، ومحاولة تمييز هذه الأسباب أو معرفة مصادر أفكارنا المعتادة أو غير المألوفة هي الخطوة الأولى نحو إمكان توجيه هذه الأفكار وقيادتها . ومعرفة استعمال الوقت رغم المؤثرات المثبطة تقودنا بسرعة إلى السيطرة على التفكير .

وهناك مراحل ثلاث يجب اجتيازها للوصول إلى هذا الهدف :

فالمرحلة الأولى نبلغها حين نكتسب القدرة على الانغماس في العمل إلى درجة ننسى فيها كلّ ما يجري حولنا من ضجّة أو حركة أو حديث .

والثانية تهدف إلى إمكان التفكير بقضية معينة أطول وقت ممكن وفي أية لحظة كانت دون أن يتحوّل انتباهنا عنها .

والمرحلة الثالثة هي التوصّل إلى صفاء الروح بصرف النظر عن جميع المؤثرات .

والتعليم الذاتي هو وحده الذي يجعلنا نصل إلى كلّ ذلك ، ولكنه يحتاج إلى كثير من الإرادة القوية والاستمرار . وليس هناك شيء مستحيل على من صمّم أن يبلغ الكمال ويكون شيئاً مذكوراً .

النجاح في تحقيق الأمور

١ ـ الأساس

حين نتكلم عن التطبيق العملي فإنّنا نستحضر في أذهاننا صور أناس قد انغمسوا في أعمالهم وانصرفوا إليها ، وهذا الانغماس ضروري ولكنه غير كاف لأن التطبيق العملي لا يكون ذا فائدة إلا بشرط أن يضمّ الفعالية الكاملة للروح وتركيز كلّ المصادر النفسية على الفهم والتنفيذ . وحين تكون كلّ خصائصك مستيقظة هادفة إلى الحصول على نتيجة ما فأنت في حالة تطبيق عملي . ويكفيك للاحتفاظ بهذه الحالة أن تسعى دون كلل للانصراف إليها رغم الميول التي تشدّ بك نحو الأوتوماتيكية الآلية ؛ والأعمال الأكثر بساطة يمكن أن توفّر هذه الفرصة ، وستجد كلّ الخير في العمل بطريقة مفكرة واعية . وقد قال برنتيس مولفورد : « عندما كنت أحفر لأول مرة في حياتي منجماً من الذهب في كاليفورنيا ، قال لي عامل قديم من عمال المعادن : أيها الشاب ، أنت تجهد نفسك بشكل سيء ، وعليك أن تضع كثيراً من ذكائك في معولك .

« وحين فكرت بهذه الكلمة رأيت أن عملي يحتاج إلى التعاون بين الذكاء والعضلات . يحتاج الذكاء لقيادة العضلات ، ويحتاجه لوضع الرفش في المكان الذي يستطيع فيه أن يرفع كثيراً من التراب بقليل من القوّة ، ويحتاجه لقذف التراب إلى خارج الحفرة . وقد رأيت أنّني كلما استكثرت من وضع التفكير في المعول فإنني أحفر بصورة أفضل ويصبح العمل لعباً بالنسبة إليّ وأستطيع الاستمرار به. ورأيت أيضاً أنّه كلما تحوّل تفكيري عن عملي يصبح صعباً علي . »

ترينا هذه الملاحظة أن العمل الخالي من التفكير لا يقود إلى نتيجة . وأكثر المشاكل التي تفرضها الحياة علينا تتوقف بشكل حاسم على الحيوية التي نضعها في بحثنا عن الحلول . وهنا تظهر بوضوح فائدة التصميم على التقدم ، هذا التصميم الذي يجعلنا نسير بطريقة مفكّرة ، محاولين في الوقت نفسه اكتساب الاتقان والسرعة والمهارة . وتطبيق ذلك لا يحوّل الاخفاق إلى نجاح فقط ولكنه يحارب الرتابة في الأعمال المضجرة .

ومعظم الذين فرضت عليهم الظروف أعمالاً لا يميلون إليها يعتقدون أنّه يجب عليهم أن يشعروا بالميل نحوها أولاً ليكتسبوا مهارة فيها ، والممارسة تنتج المهارة وهذه بدورها تنتج الميل ، وهكذا يحب المرء أعمالاً اضطرته الظروف إلى القيام بها دون رغبة ، فيدأب على تنفيذها بجدّ . وليس هذا بالنتيجة القليلة لأن من الممكن أن تصبح نقطة الانطلاق .

٢ ـ وحدة النجاح

إذا كان صحيحاً أن النجاح العام يتألف من عدة نجاحات ثانويّة فإن كلّ مهمة تنتهي إلى خير نستطيع أن ندعوها وحدة النجاح . إن كلّ مسابقة تعالج بنجاح في الامتحانات يكون لها أثرها في النتيجة النهائيّة . وفي حصيلة الحساب التجاري الشهري يكون لكلّ صفقة منفردة رقمها الخاصّ في المجموع العام . وهكذا فإن كلّ صفة تهذّب وتقوّى ، وكلّ واجب يومي يتمم بإتقان ، يؤثران على مجموع الصفات والخصائص التي تساعد على النجاح .

لنفرض أن هناك شاباً يرغب في توسيع أفقه ولكنه لم يقرر المصير النهائي الذي يلائمه ، فإنّه يهدف في أول الأمر إلى الحصول على وضعيّة مرتفعة قليلاً عن وضعيته الحالية ، وإذا كان هناك امتحان عليه أن يجتازه فإن مجموع العلامات التي يجب أن يكسبها لن يوقفه عند حدّ ، فهو يعلم

أنّه يستطيع زيادة معلوماته كلّ يوم ، وأنّه يستطيع أن يكتسب في فترة محدودة جميع المعارف اللازمة لنجاحه . وإذا كان غير معتاد القراءة فإنّه سيجد بعض الصعوبة في بادىء الأمر ولكنّ العادة تساعده فيتغلب على الصعوبة ، ويألف الكتاب ، ويشعر بلذّة فائقة في الدرس .

والنجاح مرجّح لكل شخص صمم على أن يصبح خبيراً في عمله ، ويكفيه أن يعقد العزم ، وينفذ الشروط المطلوبة ويقوم بالخطوات اللازمة .

٣ ــ اختيار العمل

إن كثيراً من الناس يضعون مسألة الدخل وحدها نصب أعينهم ولا يهتمون ، من بين جميع الأعمال المعروضة عليهم ، بسوى العمل الذي يؤمن لهم أكبر قدر من الربح المادي ، إنهم لا يرون النجاح إلا في اكتساب الثروة . وهناك آخرون لا يشعرون بسرور إذا لم يمارسوا عملاً يميلون إليه وتأتي قضيّة المال في الدرجة الثانية بالنسبة إليهم . ونحن لا نشكّ لحظة في ضرورة اتباع الشخص للعمل الذي يميل إليه ؛ ولما كانت أمزجة الناس وميولهم تختلف لاعتبارات كثيرة فإنّنا نرى من اللازم تصنيفهم إلى نماذج نجملها بما يلي :

النموذج الأول ــ لا يتطلب في حياته سوى ما يتيح له العيش بسلام ، وهدفه في الحياة أن يقوم بعمل سهل التنفيذ فلا يتطلب جهداً جسديّاً أو عقليّاً . وهذا النوع من الناس يلائمه منصب إداري ذو راتب معين ، فإذا حصل عليه بلغ النجاح .

النموذج الثاني ــ إن كلمة النجاح لا تتضمن عند هذا النموذج من الناس فكرة التفوّق المادي فقط بل تتضمن أيضاً تلبية حاجة بنّاءة للحساسية الفكرية : أي اكتساب معرفة خارقة بعمل ممّا يتطلب حيوية وذوقاً جمالياً . ومكان هذا الصنف من الناس بين المهندسين والمزخرفين أو بين الكتّاب والرسامين .

إن كلّ همه أن يرفع مستواه وأن يتطلع إلى فوق رغم ما في ذلك من أخطار ، وهو يبعثر طاقاته في أكثر الأحيان محاولاً الصعود إلى قمم عسيرة على مواهبه .

النموذج الثالث – يضمّ جميع أولئك الذين تحملهم فعاليتهم المحققة على اختراع أو تنظيم الأجهزة في جميع الميادين التي يميلون إلى العمل فيها . إنهم يجدون حلولاً للمشاكل العملية أفضل من غيرهم . ويخرج منهم الأوّال ، والمهندس الحاذق ، والبائع ، وخالق الأعمال ، والممثل النابغ ، والدبلوماسي الداهية . ولكن هذا النموذج يبعثر انتباهه ويقسمه على كثير من القضايا ، ولكي ينجح عليه أن يركّز انتباهه على شيء معين .

النموذج الرابع – إنّه الأكثر كفاحاً لأنّه يتحرك آليّاً ضدّ كلّ معاكسة ، وكلّ همّه أن يفرض نفسه، ويحارب ، ويسعى إلى السيطرة . وهو يكافح بحرارة في سبيل مصالحه إذا كانت أنانيته تحتفظ بشكلها البدائي المادي ، ولكنه ينسى نفسه في بعض الأحيان ليحارب في سبيل قضيّة شخصية.

أمّا إذا كان قليل الثقافة فإن عنايته تنصبّ على المواد الخام ليكيفها وفقاً لذوقه ويفرض عليها الشكل الذي يستهويه ، ويكون عندئذ حدّاداً أو سبّاكاً أو مقصب أحجار . وإذا كان مستواه العقلي مرتفعاً فإنّه يهاجم أشكال الشرّ على أنواعها فيكون شرطيّاً أو جراحاً أو مصلحاً . وهذا الصنف من الناس يكون عديم الشفقة ، يضحي بكلّ من يقف في طريقه . ومن المؤسف أنّ الانسانيّة لم تتخلص بعد من هذا الصنف من الرجال ، فهناك الدكتاتوريون والغزاة الذين يستثمرون ويقتلون الآلاف في سبيل أطماعهم .

إن اعتياد الهدوء ، وضبط النفس ، والتربية الفلسفية ، وعادة الحذر والاحتراس يمكن أن تقرر التوازن عند هذا الصنف من الناس .

النموذج الخامس – يهدف إلى الاستقلال والتخلص من كلّ سيطرة ، فهو يخضع للقوانين والمبادىء ذات الصبغة الإنسانيّة الشرعيّة ، ولكنه لا يطيق

سلطة الغير التي تضايقه ، ولهذا يفضل أن يتعب ليطير بجناحيه بدلاً من أن يطير بجناحي غيره ، ولا يعيش على أجرة يأخذها من الناس ، ومن ناحية ثانية فإنّه لا يحب أن يقوم بقيادة الغير ، فمكانه إذن بين رجال الأعمال كوسيط أو سمسار . الخ . وطبيعة هذا النموذج يمكن أن تتقوّى تدريجاً إذا عرف أثناء تلمذته أن يستفيد ويختبر ويحتمل .

وقد عرضنا هذه النماذج على أنظار القارىء لتتفتّح مخيلته وليجد فيها عوناً على وعي الميول التي توجّهه .

٤ ـ الاستعلام

إذا تجهّز المرء بجميع المعلومات التي يحتاجها في عمله يصبح بإمكانه حذف معظم العناصر التي تعيق نجاحه . وعليه لأجل ذلك أن يبذل عناية خاصة لمرحلة الاستعلام التي تسبق التنفيذ . وهكذا نرى أن اختيار مهنة أو عمل يحتاج إلى دراسة مسبقة . وهذه الدراسة تستهدف شيئين هامّين :

أ ـ هل أن العمل الذي نريد القيام به يتيح لنا الحصول على النتيجة النهائيّة للهدف الذي نسعى إليه ؟ . إن المصدر الأكثر صحة للمعلومات المفيدة هو الرجل الذي سار قبلنا على الطريق . اذهب إلى الذين يقومون بالمهنة التي وقع اختيارك عليها وانظر إليهم كيف يعملون ، وحاول أن توطّد علاقات شخصيّة مع عدّة منهم ، وأن تجعلهم يتكلمون عن عملهم ، واصغ إلى ما يقوله أهل الخبرة . وليس سوى ذلك يمكنك من الحصول على وثائق مفصلة حقيقية .

ب ـ لكي تدرس قيمة كلّ نوع من العمل عليك أن تمارسه عمليّاً ، أي أن تدخل فيه كعامل أو معاون . ومن الخطر أن تفتتح عملاً ، فندقاً أو مكتبة مثلاً ، دون أن تكون مطلعاً على دقائق المهنة ، وقد قيل : إن الحظّ يبتسم للجسورين . ونرى نحن أنّ هذه فكرة خاطئة يكثر ضحاياها . والحقيقة

أن الحظّ يبتسم طويلاً للجسورين الباردين المتزنين .

٥ ــ العزم

إن العمل والوقت يتيحان ملء الفراغ ، واكتساب الوسائل ، واجتياز المراحل ، أما ما يجب أن تعقد عليه العزم فهو « السير على الطريق » . وقد رأينا أن النجاح في أي شيء يحتاج إلى مستوى من المعلومات أكثر ارتفاعاً ، ومعرفة فنية أكثر اتساعاً .

عليك أن تصمّم على استعمال وقتك في العمليات اللازمة لتحصل على المعارف التي تساعدك في عملك . ومدة قليلة من الاجتهاد والعزم تجعل الرجل العادي خبيراً بالعمل الذي يريده .

٦ ــ العمل

عندما يحاول المرء تنفيذ مخططه وفقاً لأسلوب صالح يحفظ له وقته فإنّ العوائق والقيود تطلّ برأسها : وما إن يتغلّب على العوائق الداخليّة حتى تعترضه العوائق الخارجيّة .

إنّ الإيحاء الذاتي يمكن أن يقدّم هنا خدمات حقيقية بشرط ألا تنتظر منه إلاّ ما يمكن أن يعطيه ، والمطلوب من الإيحاء الذاتي أن يخلق ويكوّن الصور الصالحة لزيادة الثبات في تنفيذ أي عمل تريد القيام به . ولكن ما هي الصور التي يجب أن تخلقها ؟ . . عليك أن تخلق أولاً صوراً النتيجة المرجوة وذلك لتحرض طموحك . ثم صورة السرور الملازم لفرض أي عمل على نفسك لأنّك إذا لم تشعر بسرور العمل فلا يمكن أن تنجح . وبعد ذلك صورة العاطفة المؤلمة أو الحسرة التي تشعر بها لحرمانك من بعض ملذاتك في سبيل الانصراف إلى ما أنت بسبيله . والإيحاء الذاتي لا يتمّ إلاّ بشرط أن تنقل

تفكيرك إلى الصور الملائمة . وأن تعيشها بحرارة وتلازمها إذا استطعت .
وفكرة المنفعة التي سيحصل عليها المرء عندما يقوم إلى عمله في الساعة المقررة ،
وينصرف إليها بكلّ كيانه طوال يومه بحيث لا يشعر بشيء مما حوله ،
هي أعظم الإيحاءات الذاتية وأجداها .

٧ ــ الإصرار

ينتج النجاح في جميع الأعمال من معرفتك كيف « تصر » على عملك
وتستمر به . وبهذا تكسب الاختبار . وتربح الزبائن ، وتغنم الفرصة .
وما من رجل يصرّ على عمل إلا وينتهي إليه .

والإصرار ، كجميع مظاهر الإرادة ، نجد أصوله في الروح التي تعتاد
ممارسته . والفرص التي تسهّل ذلك كثيرة . فهناك مثلاً نص استعصى عليك
فهمه ، فبدلاً من الانصراف عنه إلى غيره تستطيع أن تكرس له ساعة من
وقت فراغك ، وسترى أنّ مغاليقه تنفتح أمامك . حلل النصّ كلمة كلمة ،
واختصر الشرح بشكل واضح ، وعدْ إلى دراسته وتفهمه كلما سنحت
الفرصة ، وسترى أن إصرارك على فهمه يمزّق الصعوبات ويبدّدها ، ولا
تنسَ أن قطرة الماء المتتابعة تحفر أخدوداً في الصخر الأصمّ .

النجاح الشخصي

١ ـ استعدادات أوليّة

إن التأثير الناجح ، وإيحاء الثقة ، والاحترام ، ومختلف درجات التعاطف ، ومعرفة التأثير على أفكار الغير تلعب كلها دوراً عظيماً في كلّ مراحل الحياة . وهناك بعض الصفات الجسدية البحتة كتكوين الوجه ، والبنية الجسدية ، ونظافة المظهر ، وأناقة الثياب ، تلعب دورها أيضاً . وللاستفادة من كلّ هذه الصفات علينا ألا نهمل شيئاً يؤثر على نظر أولئك الذين جعلتهم الظروف في طريقنا وارتبطنا معهم بعمل . ولا ينبغي إهمال القواعد الصحية التامّة وإصلاح المظهر الخارجي ، ولكن العناصر الأساسيّة في النجاح هي العناصر النفسية ، وفي الدرجة الأولى تقف التربية .

ويمكننا تعريف التربية بأنّها معرفة التكلم والتصرف بفطنة واحتراس في جميع الظروف . ولا نقصد بذلك أن يكون المرء نسخة تقليدية عن بعض اللطفاء الذين يحسنون الحديث ويكيفون مواقفهم حسب الظروف ، بل أن يستوحي قانون اللياقة وفقاً للاختبار ويستهدف الكياسة في علاقاته مع الناس . والإرشادات العامة لقانون اللياقة تتألف من عدم النزق حيال كبيري السن ، والجنس الآخر ، ومع الأولاد ، وأن يتوسّل المرء بالبراهين ، والتدرج في الإفهام ، والرصانة ، والبشاشة ، والمجاملة . وأهمية اللياقة ليست فقط في العلاقات التي يعقدها الفرد مع الناس في سبيل مهنته أو تجارته بل أن يجعلها دستوراً له في حياته اليوميّة .

ولكي تتكلم لغة الاختصاصيين الفنيّة في الإيحاء فإن مراعاة قواعد التربية

الصالحة تتيح خلق ما يدعى الحالة الجاذبة حيال جميع من يعنيهم الأمر ، وبالنتيجة تخلق التعاطف . وتستميل الناس . وتفتح الباب في كل دماغ أمام بذرة الأفكار التي نريد أن نجعلها تتفتّح . ونحن لا نريد هنا أن نستعرض تفاصيل « العرف واللياقة » فنحيل القارىء إلى أحد الكتب التي تبحث هذا الموضوع ونشير عليه أن يدرسه بدقّة .

والفرد الراغب في إكمال وإتقان وسائل النجاح الشخصي عليه أن يتقن قواعد اللغة . ووضوح الكلام وسهولته . لأن في ذلك تكملة ضرورية لتربية النفس .

٢ ــ الهدوء والتحفظ

إنّ الهدوء عامل مهمّ من عوامل النجاح : وهو أفضل وسيلة لتبقى بمنجى من المؤثرات الخارجية . فلا يثيرك العنف ولا تدهشك الجرأة ، وكلّ فرد يتحلى بالهدوء يشيع حوله أثراً من الطمأنينة ، ويكون وجوده لطيفاً . مرغوباً فيه ، حيث يبحث عنه الناس ويبتعد المهتاجون الذين يعيشون في الفوضى والتعب : فالهدوء يؤثر ويستميل .

ومعظم الخاضعين لسيطرة أعصابهم يتخيّلون أنّه يستحيل عليهم التغلب على طبيعتهم ، ولكنهم إذا خصّصوا ساعة من يومهم ، ولمدّة ثلاثة أشهر ، في سبيل التخلص من هذا العيب فإنّهم سيجدون أنفسهم قد تخلصوا منه تماماً .

وهذه إحدى الحالات الأكثر خطراً يرويها لنا كريبه ــ جامان في أحد كتبه . قال : « بينما كنت أتحدث مع مدير أحد مستشفيات المجانين إذ تقدّم إلينا أحد هؤلاء وقال :

ــ إنّني أشعر اليوم بالرغبة في تمزيق ثيابي .

فأجابه المدير :

ـ أنت تذكر بماذا توعدتك . فإذا عدت إلى تمزيق ثيابك فسأجبرك على الاستحمام طوال ثلاث ساعات .

فابتعد المجنون ببطء دون أن يفوه بكلمة ، فالحمام الفاتر لمدة طويلة منهك جداً ، ويستعملونه خصوصاً مع المجانين الهائجين الذين يلجأون إلى العنف : فهو علاج وقصاص معاً للذين تصيبهم الأزمات الحادّة .

وكان من عادة هذا المجنون أن يمزق ثيابه عدة مرات بالشهر ، وكانوا يجبرونه على الاستحمام ويزيدون المدّة في كلّ مرة ، ولهذا أصبح يخاف من ذلك . وقد ظهرت جدوى هذه المعالجة بتباعد أزمات الجنون تدريجاً .

ولما عدت إلى المأوى بعد عدّة أسابيع كان همي الأول أن أستعلم عن الثياب إذا كانت قد مزقت . فأجابني المدير : كلا إنّه قاوم وانتصر .

وعند ذلك قلت في نفسي : إذا كان سلوك المجانين يمكن إصلاحه ، فكيف نستبعد قدرتنا في السيطرة على أنفسنا ، وبالنتيجة على مصيرنا ؟ »

والعظة الأخلاقيّة المستخرجة من حكاية العالم النفساني كريبه — جامان تدعو إلى التأمّل في حالة أولئك الذين يعتقدون أن اكتساب الهدوء مستحيل . إنّه ممكن وليس بمستحيل ، بشرط أن تطمح إلى الهدوء لتصبح الجهود خفيفة هينة . صمّم على الوصول إلى درجة لا يمكن لشخص أو لشيء فيها أن يمنعك من الاستقرار ، واجعل من تصميمك وعزمك مثالاً أو قضيّة جدارة شخصيّة ، وحين تشعر بأي دافع إلى الثورة والهياج فلا تستكن بل قاوم ما استطعت وستجد نفسك بعد قليل مسيطراً على نفسيتك وأعصابك .

وهناك أنواع عديدة من التمارين الخاصة تساعد على اكتساب الهدوء . ولن نتحدث هنا إلا عن اثنين لا يستلزمان تكريس وقت خاص . فالأول يقضي بأن تتكلم دائماً بتمهّل واتزان دون إسراع مهما كانت الظروف ، وهذا سهل إذا كان موضوع الحديث سهلاً دمثاً . ولكنك إذا تخليت عن

مراقبة نفسك فإن الميل إلى الإسراع بالكلام سيدفعك إلى ذلك . وإذا كنت لم تسيطر قبلاً على هذا الميل حينما كان الأمر سهلاً فإنّك لن تستطيع الوصول إلى بلوغ أمنيتك في السيطرة إلا بجهد كبير .

أما التمرين الثاني فهو اعتياد إرخاء العضلات إرخاء تامّاً . وهناك وقت خاص بذلك هو ساعة القيلولة اليوميّة أو النوم ليلاً ، حيث تتمدّد ، وتكفّ عن الحركة ، وتتخيل نفسك كتلة جامدة ملقاة لا حياة فيها .

والتحفظ كذلك يساعد على النجاح الشخصي : لأن الرجل المتحفظ يحتفظ بسرّ مبادئه الموجهة ، وفلسفته في الحياة ؛ ونظراته الخاصة إلى الكائنات والأشياء ، ومشاريعه أو مطامعه العميقة . إنّه يتجنب الحديث عن نفسه ويحثّ الآخرين على إبراز أفكارهم دون أن يوجه إليهم أسئلة تفضح غرضه : بل يستعلم عن آرائهم في هذه القضيّة أو تلك بطريقة لبقة .

والتحفظ يمنع «رفع الكلفة» ويقضي بالاعتدال، ويكسب روح الملاحظة، والقدرة على التحليل ، وتمييز الطباع ، الأمر الذي يجعل المتحلي به أبعد ما يكون عن الوقوع في شرك الغير وأكثر تجنّباً لكلّ ما يعود عليه بالشر .

٣ ــ الصلابة

إنّ الصلابة هي الاستمرار والمثابرة على التصرف بطريقة مقصودة والسير في طريق مرسوم رغم جميع المحرضات والبواعث الّتي تزين للمرء الابتعاد عن هذا الطريق أو أن تزل رجله فيه . فالصلابة إذن تفترض ، كشرط أولي ، القبول بقواعد محكمة يلتزمها المرء عن قصد وإصرار . والصفة الحازمة توحي نوعاً من الاعتبار لا يحصل عليه المائعون والعاطلون من الصلابة . لأنّ هؤلاء يتركون زمامهم لغيرهم ، ويقادون بسهولة ، ويجبرون على العمل ضد مصالحهم . ومن ناحية أخرى فإن عديم الصلابة لا يوحي أي ثقة مهما كانت

مقاصده سليمة ونبيلة ؛ لأنّه إذا وعد عن صدق وخلوص نيّة فإن وعوده تتلاشى عند أقلّ نسمة معاكسة ولذلك لا يمكن الاعتماد عليه .

ولكي يربح المرء معركة الاستقرار والاستمرار عليه أن يسيطر سيطرة كافية على المقاومات الصادرة عن الداخل — أي عن الميول الشخصيّة — وبذلك يصبح من السهل التغلّب على المؤثرات الخارجيّة — أي على إيحاءات الغير — أما المران فيقوم بعمل الباقي .

إن الفرصة المتاحة لمقاومة تحريض الاتجاهات المعاكسة يجب أن تُغتنم كفرصة لتمرين مقوٍّ ، حيث يتعلّم المرء أن يرفض طلباً وهو يبتسم، وأن يتمسّك برفضه دون أن تفارقه البشاشة ؛ ويتجنب كلّ مناقشة أو عرض للأسباب الموجبة . وهناك فنّ يُكتسب بصعوبة ويقضي بأن تجابه الاشمئزاز بتعبير حاذق عن الأسف ؛ وتتخلص بلباقة . وعليك في أول الأمر ألا تهتمّ كثيراً بالتأثير الحاصل : وربما وصفت بالعناد أو بعدم الميل إلى الاختلاط بالناس ، ولكنّنا نعدّ هذه الصفة تقدّماً ، لأن الشهرة السيئة التي يمكن أن توصف بها تدلّ على عدم الضعف أو الخضوع للغير .

وهناك نوع آخر من التمارين يعرض لنا عند وقوع الجدال أو التحريض ، فعلى المرء أن يسلّح نفسه بالهدوء التام والعزم الثابت لئلاّ يخفق أو تصيبه الحيرة عند وجود الحجج المقنعة المفاجئة ، وأن يتمسك بوجهة نظره التي يعتبرها صحيحة ، فيفحص الآراء المعاكسة بهدوء ، ويجيب متمهّلاً محدداً رأيه وما عقد العزم عليه . وبقدر هبوط المجادلات غير المفيدة تتّسع القفزة نحو النتيجة النهائيّة .

وجميع أبحاث المغناطيسية الشخصيّة تأمر بإيجاد ما يسمّى « المواقف الثابتة » كعادة النظر المركّز الذي يقضي بالتطلّع إلى الشخص الذي تحدّثه من النقطة التي تجمع زوايا العين الداخلية . ولهذا العمل أهميّة كبيرة ولكنّه

لا يشكل ، كما يعتقد البعض ، وسيلة سحرية للتأثير على الغير . إنّه يساعد من يستعمله على تركيز تفكيره ، ومن ناحية أخرى فهو يستولي على انتباه من يتحدث إليه ، ولكن العين الأكثر ثباتاً لا تؤثّر مطلقاً إذا كانت النفسية التي وراء العين ينقصها العزم والقوة . وليست العينان هما اللتان تسحران بل هو النشاط الإرادي الذي تعبر عنه العينان ، ولهذا فإن كلمتنا الأخيرة هي : إن تربية الصلابة الباطنية أفضل من التصنّع الظاهر .

٤ - فهم الطباع

إذا أردت التأثير على أحد الأفراد ؛ ولكي تكون على اتفاق مع الشخص الذي تلتقي به كل يوم - كشريكك مثلاً - ؛ ولكي تحسب حساب ما يمكن أن تنتظره من كلّ إنسان أو تتفق مع أشخاص يتوقف عليهم عملك ، فإن بسيكولوجية الملاحظة تقدّم لك خدمات عظيمة . إنها تهدف إلى إدراك مركبات طبع كل فرد ، وفهم أعماله المقصودة والعفوية والأفعال المنعكسة التي تحصل عند هذه الاحتمالات أو تلك ، وما يستحسنه وما ينفر منه ، وما يستطيع عمله أو لا يستطيع . ولكن على أي شيء يرتكز هذا الحدس أو الإدراك المسبق ؟ إنّه يرتكز على ما يكشف عنه الشخص نفسه بصورة لا واعية ، وذلك بهيئته ، ومعبراته ، ونبرات صوته ، ولغته ، ونظراته ، وسلوكه العام . ومن المعلوم أن الناس لا يعرف بعضهم بعضاً معرفة كاملة بواسطة المراسلة ، ولكن كلّ فرد يستطيع أن يلاحظ من هم حوله ويحاول أن يفهمهم . وهذه المهمّة لا تحتاج إلى موهبة غير عادية من التغلغل في أعماق النفوس ، لأن معظم الناس يكشفون عن خباياهم بأنفسهم ويظهرون انفتاحاً قلبياً أو تلقائية تكون كافية لدراستهم يومياً ولمدّة أسبوع أو أسبوعين ، وهذا الوقت كاف لمعرفة أكثر نوابض شخصيتهم .

ولكي ترتّب أو تفسر ملاحظاتك بشكل موافق فإن من مصلحتك أن توجّه بحثك بالتتابع نحو المواضيع الثلاثة الآتية :

أ ــ تعيين المظهر الذي يحاول الشخص الظهور به .

ب ــ تحديد ما يتخيل أنّه يعرف . ويستطيع ، ويستحق ، الخ .

ج ــ تعيين ماهيته . وما يعرف ؛ وما يستطيع عمله حقيقة . وسندرس كلاً من هذه المواضيع بشيء من الاقتضاب .

أ ــ المظهر الذي يحاول الشخص الظهور به ــ من المؤكّد أن معظم الكائنات البشرية تهتمّ بما يعتقد الناس بها أكثر من اهتمامها بصفتها الحقيقية . وهؤلاء الناس يهتمون قليلاً بالتحقق من وجود عيب أو نقص إذا كان مجهولاً من الآخرين ، ويكون عزاؤهم أن هذا العيب لا يراه الناس ولذلك نراهم يتحدثون ويعملون بشكل يبعد عنهم أي شك ؛ وهذا الاهتمام بإخفاء النقص يشكّل دلائل ممتازة لمن يعرف أن يفتح عينيه وأذنيه . والشخص الذي يرغب باكتساب بعض الفوائد ويعجز عن تحقيقها فإنّه يجد في الغالب عزاء إذا استطاع أن يخدع الناس ويجعلهم يعتقدون أنّه يملك هذه الفوائد . وقد يستطيع الذين يدأبون ، عن وعي ولهدف معين ، على الظهور بمظهر شخص آخر يختلف عن شخصيتهم ، أن يخدعوا الناس . ومن هنا تأتي فائدة الاهتمام بالشخص ، وتحليله ، وسبر أغواره لأنّه ألبس شخصيته الحقيقية قناعاً مموهاً يجب اختراقه للوصول إلى ما يكمن وراءه . وعليك في هذه الحالة أن تحلّل أقواله ، وأن تتساءل عما يقصد من وراء هذه الأقوال ، وما يريد أن يلقيه في روعنا ، وما هي الأفكار التي يريد أن يخلقها فينا ، وما هي الميول التي يكشفها هذا الكلام .

ب ــ ما يعتقده الشخص في نفسه ــ إن بعض الأشخاص الغريزيين يريدون ألاّ يكوّن الناس فكرة عن شخصيّتهم الحقيقية ؛ وهناك آخرون

يحللون أنفسهم ويحاولون معرفة قيمتهم . والفئتان تؤلفان نوعين متناقضين من الشواذ ، لأن معظم النساء والرجال يعتقدون أنهم موهوبون متحلون بصفات غير موجودة فيهم أصلاً . إنّهم ينتحلون الصفات التي لا يملكونها عن غير وعي . وبنيّة سليمة ، ليحققوا النموذج الذي يريدون أن يكونوه . وليس من الصعب تقدير الانحراف الذي يفصل درجتهم الحقيقية من ناحية الذكاء ، والحساسية . والطاقة . والمعرفة . عن الدرجة التي يتخيلون أنهم يملكونها . وملاحظة واحدة تكفي لإعطائهم قيمتهم الحقيقية : إذ يكفي أن تذكر عدم الدقة ، وعدم الضبط أو المبالغات التي تظهر منهم عندما يقومون بعمل يمكن متابعة إتمامه بانتباه .

إن الخياليين يعتقدون ، بشيء من سلامة النيّة أو المرض ، أنهم يملكون مزايا وهميّة ويستطيعون الحصول على نتائج بعيدة عن متناول أيديهم . فهم يخدعون أنفسهم عن المحركات الحقيقية لتفكيرهم وعواطفهم وأعمالهم وأهمية دورهم وعن استعدادات الآخرين حيالهم .

ج ـ ماهية الشخص على حقيقتها ـ إن الملاحظتين السابقتين تفسحان المجال لحذف أشياء يستطاع بعدها تحليل ما هو موجود وراء الهيئات المقنّعة والواجهات المزخرفة وتعيين قيمة الشخص الحقيقية . أما النقاط الرئيسيّة التي يجب أن نقدر قيمتها فهي :

١ ً ـ التركيب الجسدي ـ مميزات الوجه والقامة ـ القوة الحيويّة ـ القوّة العضلية ـ الغرائز والميول المادية ـ النقائص والضعف العارض .

٢ ً ـ درجة الحساسية وكيفيّتها ـ قوة التأثير ـ قوة التأثّر ـ الميول العاطفية ـ الميل إلى المعاشرة والاختلاط بالناس .

٣ ً ـ الإنصاف ـ اللطف والرأفة المعتدلان ـ القيم الإنسانيّة .

٤ّ — درجة التعليم — نوع المعرفة وعمقها واتساعها — الطموح الفكري — المنطق — القيمة النظريّة العلمية للذكاء .

٥ّ — التفكير والتلقائيّة .

٦ّ — الطموح بوجه عام — الطاقة — الفعالية — الميل إلى المناهضة — الميل إلى الاكتساب .

٧ّ — الميول المسيطرة — الشذوذ — الميل إلى الغرابة .

إن كلاً من النقاط المذكورة تشتمل على سلسلة من النقاط الثانوية . إنها « الأدراج » التي تصنف فيها الملاحظات وتنسق . والمهمّ في الأمر أن يتوصّل المرء إلى أن يشرح لنفسه بوضوح تكوين الأعمال والحركات لكلّ فرد يريد أن يبسط تأثيره عليه . وليس من المفيد توضيح جميع الصفات المشار إليها إلا في حالة تتطلب تحليلاً مسهباً جدّاً وكاملاً . وعلينا أن نهدف فقط إلى اكتشاف النوابض النفسية للشخص الذي نريد أن نتحدث عنه . وقد نتوصل إلى ذلك بالمران والتجربة . وبهذه الطريقة يستطيع العملاء الحاذقون والبائعون الممتازون ، وعلى العموم كل أولئك الذين يحملون في علاقاتهم مع الجمهور شيئاً من روح الملاحظة ، أن يكوّنوا بسرعة فكرة عن استعداد كلّ شخص يريدون التعامل معه .

٥ — التكتيك المقنع

إذا فهمت جيداً ما جاء في الفقرات الأربع من هذا الفصل ووضعتها موضع التنفيذ فسيخرج من شخصيتك تأثير ندعوه التأثير الجاذب ، لأن من مفعوله أن يعلم الناس بموهبتك ويدفعهم إلى السعي وراء شركتك والنظر إليك بعين الاعتبار . وستجد أن بعض الناس يشعرون نحوك بثقة عظيمة ، ويظلّ غيرهم متحفّظاً ، ولكنك فرضت على الجميع تأثيراً حسناً .

ومن ناحية أخرى فإنّك اكتسبت من هذه الدراسة عادة تحليل الطباع ولن يبقى عليك إلا أن تتفهم القواعد التالية في سبيل تكوين مهارتك في الاقناع :

أ ـ كن متزناً ـ حين تشعر أنّك على غير ما يرام من الناحيتين الجسدية والمعنوية فاعلم أن الوقت غير مناسب للقيام بعمل أو للتأثير على أفكار وسلوك الغير . ولذلك فعليك أن تختار أياماً تكون فيها مالكاً أكبر قدر ممكن من صفاء الروح والحيوية والهدوء ورباطة الجأش لتنفذ ما تريد .

ب ـ يجب أن تكون معلوماتك عميقة وافرة عما تتكلم عنه أو عما تريد أن توحيه ـ لا تستعرض إلا الموضوع الذي تكون متمكناً منه ، ولا تتوسّع أبداً بموضوع لم تنفذ بصيرتك إلى داخله وتطّلع على خفاياه . وإذا أردت أن تبيع شيئاً فعليك أن تؤمن لنفسك المعلومات المعمقة عن السلعة والسوق . وحاول توسيع هذا المبدإ بحيث يشمل أعمالك الخاصة . فكّر جيّداً بما تريد إيحاءه ، واجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات عن موضوعه . وإذا أردت أن تولد عاطفة ما في نفسك فادرس الناحية النفسية من هذه العاطفة وادرس مختلف الطرق التي توصلك إلى إتقانها . وإذا أردت التأثير على أحد الأشخاص لتجعله راغباً بقضيّة أو مشروع فيجب أن تعرف كيف تعرض المشروع بطريقة جذابة تؤثّر على ذاك الشخص .

ج ـ اختر براهينك واعرضها بطريقة ترضي الغير ـ يجب أن تكون منسجماً مع إيحاءاتك لتثير ميول الناس . واعلم أنّه ما من أحد ينضمّ إلى رأيك بدافع إرضائك فقط إلا إذا كان له من وراء ذلك فائدة . وعليك في هذه الحالة أن تستهدف الأنانية البسيطة البحتة لكلّ فرد تريد التأثير عليه . ولكن أي نوع من هذه الأنانية تستهدف ؟ أهي الأنانية المادية أم العاطفيّة أم التخيلية أم الفكرية ؟ إنّ عليك وحدك أن تدرك ذلك وفقاً للمعلومات التي كوّنتها

حول نفسيّة محدّثك .

د ـ لا توقظ الخصومة ـ إن كلّ نقد أو إشارة تستهدف ما يمكن أن يشعر به الشخص بإهانة ، وكلّ استهجان جارح ، أو الإشارة إلى فراغ الصبر والسرعة في سبيل إنهاء الحديث ، هي أخطاء كبيرة تجعل محدثك يقف موقف المدافع لا موقف المستمع المنصت ، مع أن بإمكانك أن تخلق عنده حالة قبول ورضى . وتستطيع التثبّت من صحّة هذه النظريّة في محاولتك تربية ولدك . فإذا أردت أن تكافح عيباً عنده بالترديد على مسمعه ان هذا العيب ملازم له فلا يمكن أن تصل إلى نتيجة إيجابيّة ، أما إذا أثرت حماسته وأفهمته فضائل الصفة المعاكسة فإن العيب يختفي . ولهذا نشير عليك أن تقلع عن أية كلمة حادة ، وعن كلّ عنف وقسوة ، ولتكن لهجتك هادئة ، إيجابيّة ، وعباراتك منتقاة باعتناء ، ونظرتك حازمة ولكنها هادئة .

هـ ـ لا تفش سرك ـ لا تبدأ محدثك بالقول : « هذا ما أريده » ، ولا تصدر أمرك قبل أن تستعرض القضيّة وتقدّم حججك . وليكن كلامك مشجعاً لما يضمره الشخص وما يرغب فيه ويجعله يعقد عزمه من تلقاء نفسه على السير في الاتجاه الذي تريده . حاول أن تخلق عنده محبّة العمل حسب مقاصدك ، وقل له أشياء يمكن أن تكوّن عنده الفكرة التي تريد أن يتوقف عندها . أمّا العرض ، والاقتراحات ، والإغراءات فيجب ألا تستعين بها إلا إذا ألغيت مقدماً كلّ فكرة عدائيّة ، وأشربته كلّ الجرعات التي توجهه نحو قبول طلبك .

و ـ لا تتعجّل ـ بعد أن تبذر أفكارك في نفسه ، أي بعد أن تقوم بالسلسلة الأولى من الإيحاءات ، عليك أن تترك لها الوقت اللازم لتقوم بعملها . ثمّ عد إلى عملك مرة ثانية ، وثالثة تاركاً فراغاً بين كلّ مرة وأخرى . إن أقوالك المعطاة على جرعات متباعدة يقوم اللاوعي ، والمخيلة ، والذاكرة

بتسجيلها . وفي الغد ، والأيام التالية بعده ، في نومه ويقظته ، تسير الانطباعات التي حددتها له نحو نهايتها المطلوبة. وقد قيل إن التكرار هو الذي يخلق قوة الإيحاء . ونشير نحن بأن تنوّع شكل الإيحاءات ولو كان موضوعها واحداً .

إن جميع الاستعدادات تعتبر قابلة للتغيير بواسطة إيحاءات ماهرة . أمّا إذا كانت الذهنية غير مهيّأة لقبول فكرة ما فإنّنا نجعلها عدائيّة إذا حاولنا أن نفرض رأينا عليها بسرعة ، ولهذا كان الأسلوب التدريجي ذا قيمة عظيمة .

٦ ـ الموقف الطبيعي

لا يمكن لتطبيق إرشاداتنا أن يصبح عاديّاً ويكف عن إثارة شعور المضايقة إلاّ بعد مدّة طويلة من مراقبة النفس ومتابعة الجهود اليوميّة . وعند ذلك فإن مراعاة مختلف المبادىء المعروضة في هذا الفصل تبلغ غايتها الكاملة ، لأن الموقف الطبيعي يزيد أهمية أيّ موقف آخر عشرة أضعاف . وعلينا أن نستعدّ لمجابهة الصعوبات أكثر من استعدادنا لتلقّي النتائج ، لأن تغيير التصرفات الذي سيفرضه الفرد على نفسه يمكن أن يلاحظه الناس ويسهبوا في التعليق عليه . وسيكون هذا الشخص موضع تندّر واستهزاء ، وسيلعب النقد دوره .

ولكنّنا نتعزّى في أن الرجل اليقظ سيعتبر المكاره التي تصيبه أثناء دور التطبيق لا أهمية لها ، وسيستفيد منها لتمرن على عدم التأثر ، والاستمرار في عمله . والمحاولات الأولى في كلّ عمل تكشف عن عدم المهارة عند المبتدىء . فأنت لا تستطيع أن تتعلم السباحة أو ركوب الدراجة دون أن تصدر عنك حركات خاطئة . ولو أتيح لك أن ترى أو تسمع ممثلي المآسي وهم يتمرنون على اللفظ والحركات عند تجربة أدوارهم لرأيت فيها أشياء مضحكة ، ولكن

حينما يصقل الفنان مواهبه بقوّة المران والعمل فإنّه يؤثر في الجمهور ويستولي على مشاعره .

وهذا التشبيه ليس تامـّاً لأن اكتساب الهيئة الجذابة والتمرن على تطبيق العمل المقنع يمكن أن يتمـّا دون إثارة اهتمام الغير إلا بطريق العرض . وأفضل طريقة تكسبك الهيئة الطبيعية بسرعة هي المثابرة على المران وتركيز الروح على الهدف المطلوب بلوغه . ولاجل ذلك عليك أن تقرأ التعليمات السابقة وتعيد قراءتها لتشبع مخيلتك . حاول أن تتخيل نفسك وقد امتلكت كل شيء ، واصرف أكبر عناية لإتقان فنّ معاشرة الناس .

٧ ـ الاستعدادات الأخلاقيّة

ليست الإرادة ، وسير العمل ، والوسائل الأخرى هي العوامل الوحيدة للنجاح الشخصي . والمهارة في الإقناع تتضاعف قوتها بواسطة الاندفاع الداخلي والحماسة الحقيقية . وفي كلّ مرة تشعر شعوراً عميقاً بما تحاول إقناع الناس به ، وتلاحظ قوانين الإيحاء ، فكن متأكـّداً من وجود تأثيرك وجدواه . إنّ البائع الذي يدرك تماماً قيمة سلعته ويقدر على عرضها بطريقة واضحة لبقة لا بدّ أن يستمع الزبائن إليه ، ويلتفوا حوله ، ويكسب ثقتهم . والخطيب أو الواعظ لا يمكن أن يؤثر تأثيراً عميقاً على المستمعين رغم فصاحته وطريقة إلقائه السديدة إلا إذا وضع حرارة حقيقية مؤثرة في كلامه . ومن هذا نعلم أن القيمة الجوهريّة وصدق التفكير لهما من الأهمية أكثر من الوضوح والمهارة في عرض الأمور .

إن شعورنا العدائي حيال الآخرين يظهر بشكل صارخ رغم تغليفنا له بالبشاشة واللامبالاة . وبعكس ذلك فإن التعاطف والحب والعواطف السامية تشعّ في معبرات النظر وقسمات الوجه وحسن الخطاب .

والإرادة الطيبة ، والاستقامة ، والمحبة تختم بطابعها على الوجه ، والأساليب المتبعة ، والهيئة . والتأثير الشخصي ، والنجاح المتولد منه ، يأتيان على الخصوص من حياة نفسية عاملة حسنة التوجيه . أما الامتلاك الكامل : أو السيطرة التامة على السلوك الخارجي مهما كانت أهميتها فلا يمكن أن تنتج وحدها نتائج عميقة .

والدرجات العليا من الجاذبية الفردية تتناول معينها من تفكير صاف ، مدرك ، منوّع . ولذلك يجب أن نهذّب قوّة الحساسية . والذكاء دون أن نتخلى عن السيطرة عليهما .

قضية الصحة

١ ـ من العمى إلى المرض

قال تاسيت : « على كلّ إنسان يبلغ الثلاثين من عمره أن يكون طبيباً لنفسه » . وقال بوسيه : « إنّ الصحّة تتوقف على الاحتياطات المتخذة أكثر مما تتوقف على الأطباء » . ولكنّ التعليم في أيامنا هذه لا يعير إلا القليل من الاهتمام للمعلومات المتعلقة بعمل الأجهزة الداخلية . والقضيتان الغريبتان تماماً عن ثلاثة أرباع الجنس البشري هما الفيزيولوجيا والباتولوجيا .

والذين حبتهم الطبيعة بناء جسدياً قوياً لا يهتمون إلا قليلاً بمعرفة كيفية عمل الأعضاء التي يتركب جسدهم منها ووسائل الاحتفاظ بها سليمة وعوامل فسادها . إنهم يعيشون ويشيخون ويموتون بشكل طبيعي . بينما يدفع الأعقاب ثمن أخطاء الآباء لأن العاطفة الأبويّة التي تحيط الولد بجميع أنواع العناية

دون أن تترك للطبيعة أي عمل تعمله لا نستطيع أن نعدّها فضيلة كبرى . وبينما نجد أناساً لا يعرفون الهموم ولا يتعرضون لأي تعب لما وفرته لهم الأقدار من لين العيش نجد غيرهم لا يعرفون سوى الهمّ والبؤس من المهد إلى اللحد.

وبين هؤلاء وأولئك نضع الأفراد العاديين الذين يملكون مقاومة معتدلة . ولكن الضعفاء كالأصحاء ينتظرون من الطبيب إرشادات تنير طريقهم ويتوقف عليهم وحدهم مراعاة القواعد التي تشدّد الضعفاء وتبعث فيهم القوة ، وتجنب الأصحاء الأزمات التي تسبب المرض .

وإذا ألححنا على ضرورة التزوّد بالمعلومات الفيزيولوجيّة فلكي نتيح لمن يستمعون إلى أوامر الأطباء ورجال الصحّة أن يفهموا هذه الأوامر بصورة أفضل ويضعوها موضع التقدير . وبإمكان كلّ فرد أن يميز بنيته الجسدية ويعرف قيمتها ، ويدرك وجود النقاط الضعيفة العاجزة عن المقاومة فيحصنها جهد استطاعته .

وأسباب الأمراض تختلف ، فمنها ما يكون جديداً عارضاً لا يمكن للمرض أن يحدث لولاه ؛ ومنها ذات أصول قديمة تتألف من ميول وراثيّة لم يستطع المريض تفاديها لأنّه يجهلها ؛ ومنها أخطاء دام عملها عشر سنوات ؛ أو عشرين . أو ثلاثين ؛ توصلت في النتيجة إلى إفساد إحدى مناطق الجهاز العضوي ، ولم تثر الانتباه إلا بعد أن أدت إلى انحطاط خطير .

ولكن هناك علامات منذرة بوقوع المرض قبل أن يصبح خطيراً ، فتكون خفيفة في البدء ولكنها تبين للمريض أن حياته تبدّلت ، وأنّه يقف على مفترق طرق . ويكفي أن يهتمّ بنفسه عندئذ ليوقف عامل الشر . أمّا إذا لم يهتمّ بهذه الانذارات فإنها تتخذ صفة مؤلمة : ويعود المريض إلى تخفيف هذا الألم بالمسكنات ؛ ويصرف النظر عنها لأنّه لا يعرف مؤداها وبالتالي لا يستطيع إنهاءها نهاية ملائمة .

٢ ــ الحالة التي تسبق المرض

إن الصحة الجسدية والكيماوية في الدم والبلاسما تفسح مجالاً لردود الفعل الذاتيّة والطبيعة العفوية لتلعب دورها ، وبفضل ذلك تتلاشى العوامل التي تولد الأمراض . وهذه الذاتية المحصنة تنتصر انتصاراً باهراً عند ذوي الطبائع القويّة التي يمكن تقويتها عند الضعفاء إذا استعانوا بشيء من الحكمة والحيطة . ويكفي لأجل ذلك تجنّب الإقلال أو الإكثار المعيب من الأغذية التي أسيء تدبيرها ومعالجة الضعف في إفراز نفايات هذه الأغذية . وملء الأجهزة الهضمية بالأخلاط القلوية والحامضة والآزوتيّة والسموم يمنع وظيفة هذه الأجهزة، ويجعل الأعضاء أكثر تعرضاً للمرض ويزيد من تكاثر الجراثيم. وهذه الحالة هي « الحالة التي تسبق المرض » ، وقد يعقبها التهاب الأمعاء ، أو النزلة الصدرية ، أو التهاب الكلى ، أو آلام المعدة ، أو ضعف القلب ، أو الضعف العصبي ، وفقاً لحالة النقطة القليلة المقاومة في تلك المنطقة من الأحشاء .

ويقول الدكتور كايتون إن كلّ مرض هو عبارة عن أزمة تنظيف وعن جهد يبذله الجهاز العضوي ليطرد السموم والأطعمة الضارة التي تكدست فيه .

والحالة التي تسبق المرض تتميز بانحراف المزاج الذي يصبح مألوفاً وشديداً أكثر فأكثر . وعلينا حيال ذلك ألا نشعر بالانزعاج الذي يلازم المهووسين بالمرض الدائم ، فنتذكّر النظام الواجب اتباعه : ونبحث بواسطة الطبيب عن السبب ونحاول مقاومته . وليست هناك أية أعراض للمرض يمكن أن تحدث دون أن يظهر أثرها .

وستجدون من يقول لكم ألاّ تهتموا بذلك ، إنّهم يدفعونكم إلى

الاستخفاف به ، وستجدون آخرين يمدحون أمامكم دواء أو برشاماً يقضي على كل داء . وسيؤكّد غيرهم أن ترديد عبارة مشجّعة خمسين مرة يكفي لإعادة كلّ شيء إلى نظامه . ولهذا كان نجاحك متوقفاً عليك وحدك ، فحاذر أن تضلّ . ومهما كان العارض المحذر فإنّه يعلمك :

ـ إن طعامك قد أسيء تركيبه ، غير كاف من بعض النواحي ، مفرط في النواحي الأخرى ، يجلب الضعف أو السمنة .

ـ إن التغيير الغذائي في الخلايا تنقصه المقويات التي يوفرها الهواء والشمس والحركة .

ـ إنّك نهكت آلتك الفيزيولوجيّة بهذه الطريقة أو بغيرها ، وعلى الخصوص عدم العناية براحتك الليلية .

ـ إن بنيتك الجسدية تعاني نقصاً وراثيّاً يجب معالجته .

٣ ـ سبعة مبادىء أساسيّة

لتجنب التسمم أو الاعياء في الحالة التي تسبق المرض يجب أن نبدأ بتضبيط وظيفة القناة الهضمية وملحقاتها . ويجري هذا التضبيط إذا اتبعنا المبادىء التالية :

أ ـ المباعدة الملائمة بين وجبات الطعام ـ إن المدة التي يحتاجها سير الطعام في المعدة تراوح بين ست ساعات وعشر ساعات ؛ ونعلم من ناحية أخرى أن تركيب العصارة المعويّة يتنوّع وفقاً لمختلف أنواع الأغذية . ووجبتان متقاربتان جدّاً تلبكان وتتعبان المعدة وغددها . وعدم هضم الوجبة الثانية يشوّش العملية الكيماوية الهضمية للأولى . وهناك في الغالب ظاهرة واضحة تدلّ على تعب الجهاز الهضمي ، وقد يكون هذا التعب خطيراً . أمّا هذه الظاهرة فهي فقدان شهية الأكل . إنّنا نجلس إلى المائدة لأن ساعة الطعام قد

أتت ؛ وإذا كانت الأطعمة لذيذة مغرية فإننا نبتلعها ولكن بدون شهية كبيرة ، لأن الجوع الحقيقي ، أي الاحساس الشديد بالحاجة العضوية ، قد اختفى . وسيلزمنا أربع وعشرون ساعة ، وربما ثمان وأربعون . من الحمية لاستعادة هذا الاحساس بالحاجة إلى الطعام ؛ وهذه المدّة هي التي تكفي للاشاة جميع البقايا التي تلبك القناة الهضمية وتشلّ عملها ولإعادة الحالة الطبيعية إليها بواسطة الراحة . وبسبب عدم مراعاة الشروط التي تؤمن للشهيّة عودتها الدورية فإن التغييرات الغذائيّة في الخلايا تعمل بشكل غير تام . ويتبع ذلك أن التمثّل يجري بصورة سيئة ، ومن ناحية أخرى فإن الكبد والأمعاء والكلى المنهوكة تقوم بعملها بصورة ناقصة . وقد يتبع ذلك اضطرابات حادّة تدوم بضعة أشهر ، أو اضطرابات مزمنة تدوم بضع سنوات . وإذا حاول المصاب أن يقوم بعمل وسائل اصطناعية ضدّ انحطاط القوى ، كاستعمال المقبلات والمشروبات الروحية والقهوة ، فإنّه يستعجل ميعاده . ولذلك وجب اختيار لحظات متقطعة متباعدة تدوم ستّ ساعات على الأقلّ لتناول الطعام ، ثمّ تطول هذه المسافة سبع ساعات ، ثلاث عشرة ساعة ، عشرين ساعة لتوفير أطول مدّة ممكنة بين الوجبتين الرئيسيتين . ونضيف أن امتصاص أي شيء ما عدا الماء الصافي بين الوجبات يبقى بدون فائدة .

ب — استعمل عناصر الأطعمة الأربعة بنسبة ملائمة — إن الجهاز العضوي يحتاج إلى الآزوت والملح المعدني والهيدروكربون المشترك مع الدهن والأطعمة الحيّة والسلليلوزية . فإذا حذفت من طعامك أحد هذه العناصر أو أخذت منه بشكل غير كاف فإنّك توجد النقص في غذائك وتسبب لنفسك انحطاطاً في القوى . وإذا زدت الحصة الآزوتية عن المعدل أو زدت أحد العناصر الثلاثة الباقية فإنّك تسبب السمنة والثقل والفساد في الأخلاط . ولذلك يجب عليك أن تنظم لائحة مفصلة للتغذية الصحية . وإذا كان كتابنا الصغير هذا عاجزاً

عن استيعاب جميع التفاصيل فإنّنا سنحصر حديثنا في العاملين الأكثر انتشاراً ، ونعني بهما الإفراط في الآزوت والنقص في الفيتامين والسلليلوز .

إن السمك واللحم وحدهما يوفران لنا الآزوتات الغذائية اللازمة : ومئة غرام يومياً تكفي تماماً . وباستثناء بعض الحالات الشاذّة فإن المرء إذا امتصّ زيادة عن المعتاد مرتين أو ثلاثاً فإن النتيجة تظهر في التسمّم البولي والمنتجات السامة الأخرى التي تنهك الجسم ثم تأكل الكبد والكلية والشرايين وتعرض الدم والبلاسما لاجتياح الجراثيم . والأبنية المبنية « بالكلس والرمل » تستطيع وحدها أن تقاوم طويلاً . ولكي تحصل على معلومات صحيحة يكفيك أن تعرف عشرة أشخاص بلغوا الخمسين من عمرهم وتستفهم منهم عن صحتهم .

إنّ المواد الزائدة التي لا بدّ منها بسبب علاقتها بالفيتامين والسلليلوز يجب تأخير التهامها إلى ما بعد الطعام . وبدلاً من أن تؤكل أولاً قبل إضعافها فإنّك تستطيع قتل الحياة فيها بأن ترش عليها الخلّ وتأكلها بعد نهاية الوجبة وبذلك تخفف كثيراً من مفعولها .

ج ـ لتكن الكمية معتدلة ـ كثيراً ما ينعى الأطباء على الناس أنهم يأكلون أكثر من اللزوم ، لأن الإفراط في الطعام يسبب انحطاط القوى ، ويمكن أن تحتمله بعض الأجسام في بادىء الأمر ولكن النتيجة النهائيّة تكون واحدة . ونعرف أشخاصاً لا يشبعون لأنّهم يشعرون بنوع من السعار الجوعي ولا يشعرون بالامتلاء . وتمدّد المعدة على أثر حشر الطعام فيها يشعرهم بتعزية خادعة ، لأن تمدّد الجيب المعوي كلّ يوم يحدث فيه مركز اختمار يقلب النتيجة الصحيّة إلى عكسها : ومما يذكر أنّنا كلنا مصابون بهذا التمدّد المعوي الذي يكثر أو يقلّ لأن المربين قد خدعونا منذ الطفولة بقولهم الخاطىء : إن الغذاء الجيّد يتألف من الأكل الكثير .

وتحديد الكميات الملائمة لكلّ فرد ، حسب ميوله وتركيبه ، هو من عمل الاختصاصيين . ولكننا نسوق هذه النصيحة خوف الوقوع في الخطأ : « إن أي ثقل بعد الطعام ، مهما كان قليلاً ، يعني زيادة في الكمية الموجودة في القناة الهضمية » ومن اللازم لنا اتباع نظام معقول .

د – الهضم يبدأ في الفم – إن المواد الأولى من التاريخ الطبيعي والتي يتعلمها الأولاد في المدرسة تقول إن سحق الأطعمة بمساعدة الريق يجعلها تتعرض لتغييرات كيماوية أولية . والمادة الأوليّة التي تعالج بطريقة ملائمة في معمل الفم تصل إلى المعمل المعوي في الحالة المطلوبة التي يحتاجها العمل الثاني ليتمّها بشكل كامل . ونسيان هذه الحقيقة الأوليّة هو أساس الكثير من الأمراض المعوية .

هـ – النظافة التي لا غنى عنها هي نظافة القناة الهضميّة – هناك ممرّ يراوح طوله بين السبعة أمتار والثمانية ، ويتألف من التواءات عديدة ، ويصل الفم بمنافذ الجسد . ولو كانت الأغذية عادية تقريباً والخروجان اليوميان قد تما بانتظام فإن هناك كميّة باقية من النفايات تحاول التكدّس في هذا الممر ، وعلينا أن نعمل على تنظيفها وإزالتها كلّ شهر على الأقلّ . والإكثار من تناول الأغذية اللحمية التي تسبب الضعف المعوي يحتاج إلى المعالجة بواسطة تلك الوصفة الطبية المعروفة من عهد موليير : الصوم . والحقيقة أن الصوم هو أفضل منظف للقناة الهضمية ؛ حيث يلعب السلليلوز دوره كمنظف ، ونشير أيضاً بممارسة الحركات الرياضيّة التي تستهدف تقوية البطن . وإذا لم يستطع المرء أن يحلّ معضلته بهذه الحكمة فعليه أن يخرج النفايات بواسطة المطهرات والمسهلات . وليس التهاب الأمعاء . والدفتريا ؛ والتيفوئيد ، وعسر الهضم هي الأمراض التي تهدّدنا فقط ، بل هناك أزمات عضوية تنتج دماً فاسداً وضعفاً عصبيّاً عميقاً .

و ــ الاحتراس من الحموضة ــ إن تناول الأطعمة التي تجلب الحموضة (لحم ، توابل ، خل ، أثمار فجة . الخ .) يثير الدم في الأقنية ويسبب أزمات عكسية تتعب وتضعف وتترك في الغالب آثاراً ضارة . ولا نعني بذلك العصارة المعوية فقط بل الجهاز الكبدي ، ونظام الأوعية الدموية ، والكلى ، التي تهاجمها الحموضة القارصة . والغذاء الحلو يترك للبلاسما حالتها القلوية الطبيعية ، ويسبب الهدوء وتفتح الصفات الأخلاقية .

ز ــ سهّل العمل الهضمي عقلياً ــ يجب ألا يجري الجهد الدماغي والعمل الهضمي في وقت واحد لأن العمل الهضمي لا يسير جيداً إلا إذا خصصت له كامل الطاقات الحيويّة والعصبيّة . ومن الموافق ألا تستمرّ أثناء الطعام في قراءة تعتبرها ضرورية ، وأن تترك مخرجاً للهموم والشواغل المتراكمة على تفكيرك . وأثناء دور المراقبة الذاتية اللازمة لتكوين عادة الاهتمام بالنصائح السابقة فإن التفكير سينصرف بحكم الطبيعة إلى اختيار الأطعمة ومضغها بصورة جيدة وذلك يجعل عملياتها الغذائية مفيدة جداً .

وإذا وجد المرء أنه معرض قبل الطعام مباشرة لتوتر نفسي طويل الأمد ، أو شعر أنه غاضب ساخط ، فعليه أن يخصص مقدار ربع ساعة يستعيد به هدوءه ، وليتجنب أيضاً العودة إلى عمله بعد الطعام مباشرة ، فالاستراحة القصيرة ليست بالوقت الذي يذهب هدراً .

٤ ــ تنقية الدم

إن أهمية تنقية الدم معروفة ومنتشرة منذ ربع قرن ، والرياضة المدرسية ، والتهيئة العسكرية بعدها ، والرياضة على أنواعها ، والعطلات التي تقضى في الهواء الطلق تكافح كلها الخمول الناتج عن الإقامة في المدن . وقد بدأ الاهتمام يزداد بتنشق الهواء النقي والابتعاد عن الأوساط ذات الهواء الفاسد .

ومع ذلك فإن التمارين الرياضية والخروج إلى البرية تبقى محدودة المفعول ، ومهما كانت حسناتها كثيرة فإنها لا تعوض عن عدم التنفس الطويل الكافي نظراً للفترات الطويلة التي تفصل فيما بينها . ولهذا كان عليك أن تعمل كل يوم ضدّ التسمم الناتج عن البقاء في المعمل والمكتب أو المسكن الضيّق .

والشرط الأساسي لذلك يتألف من زيادة النشاط وتقوية العضلات التي تساعد على التنفس . ومن مصلحة كلّ فرد أن « يشغل » يومياً قفصه الصدري إلى أن يبلغ الامتلاء الممكن ، وبعد ذلك يجب أن يصونه سليماً ويبعد عنه الفساد،وأن يجد أثناء النهار وقتاً لإدخال الأوكسجين الكثير إلى الرئتين.والإرادة الطيبة تكفي للتغلب على صعوبة التطبيق . ويجب ألا نهمل الفرص الجميلة التي تتيح لنا السير والبقاء خارجاً لتنشق الهواء النقي والقيام ببعض الأعمال التي تمرن العضلات .

ومن الممكن ألا توفّر لنا الإقامة في القرى ، وعلى البحر ، وفي الأماكن المرتفعة الفوائد المنتظرة بسبب بعض العاهات في تكوين القفص الصدري . فهناك في المناطق المفيدة للصحة والمخصصة لذوي الرئات الضعيفة الجريحة مواطنون مصابون بالسل ، كسويسرا مثلاً . إنهم أناس لم يتعلموا كيف يتنفسون ففسدت خلاياهم الرئوية في قلب الهواء النظيف .

٥ ــ الفعالية العضلية

إن التوازن الفيزيولوجي على العموم ووظيفة الأقنية الجسدية على الخصوص لا يمكن إلا أن يصيبهما الفساد إذا لم يكن هناك فعالية منتظمة لجميع الكتل العضليّة . وقد أوحى هذا المبدأ خلق سلسلة من التمارين التي من شأنها أن تحرك ، وتقلص ، وتجهد بالتتابع كلّ فئة من العضلات . والتطبيق اليومي لهذه التمارين الخفيفة أفضل من تطبيق التمارين العنيفة في بلوغ النتيجة الصحية ،

على أن ينصرف المرء إليه لمدة طويلة. وليس لأحد أن يقوم بجهود رياضيّة قاسية أو طويلة الأمد قبل أن يتمّ تكوين عضلاته بعد سنة أو سنتين من التمارين الرياضية الخفيفة.

والرياضة الصباحية التي يعرق الجسم على أثرها ثم يغسل بالماء هي المصدر الأكيد لتلك الحيوية الجسدية والفكرية التي تتيح التفكير ، والعمل بقوّة ، ونقاء الذهن . ومنذ الأشهر الأولى فإن الطاقات الحيوية تشتدّ بشكل محسوس . وتكفي سنة واحدة لتغيير الجهاز العضوي تغييراً نهائياً .

٦ ـ الراحة والادخار

ليس هناك من شيء يعادل النوم الليلي في تسكين الإنهاك العصبي والنفسي . فالأرق يجب أن لا نهمله ، وربما كانت أصوله سطحية أو عميقة . ففي الحالة الأولى ينتهي مباشرة بالانحطاط الفيزيولوجي ، وفي الثانية تظهر أعراض الاضطرابات التي إذا بحثنا عن أسبابها حالاً نوفّر على أنفسنا آلاماً طويلة .

إنّنا نستطيع أن نأمر فعاليتنا ألا تمارس توتراً ولا هياجاً محموماً ، ويكفي أن ننظم منهاجاً نخصص فيه وقتاً مناسباً لكلّ حاجة، مع فترات استراحة واسترخاء عضلي وذهني . وفي هذا الشرط تبقى الروح مركّزة وهذا يؤثر خير تأثير على صفة العمل . ولا ننسى أن الهياج الشديد والإفراط يستدعيان الإرهاق .

ونوفّر تعباً محسوساً جداً بتجنّب الضجّة والسرور الذي يثير الأعصاب ، والأضواء القوية ، والمناقشات ، ومحضر أناس مهتاجين مهذارين . وفي الأماكن التي تفرض فيها « الحياة القاسية » نفسها فإن طول العمر تنخفض نسبته . وكلّ أولئك الذين أصبح عملهم عظيماً ، أو الذين هم مدينون بنجاحهم للمثابرة الشاذة ، تركوا لنا مثلاً على البشاشة والطمأنينة يفضح سرّ نجاحهم . ومما يذكر أن صناعياً أوروبياً زار زميله الصناعي الأميركي وسأله مثلاً : أين عمالك ؟ فأجاب الأميركي وهو يمضغ غليونه بلامبالاة : اذهب

إلى المقبرة وستجدهم هناك . وهذه الحكاية تدلّ على أن طول العمر لا يألف جوّ المعامل الموبوء .

٧ — تأثير النفسية

إن فهم المعلومات اللازمة عن كيفية تقوية الجسم وراحة النفس ثم مراقبة تطبيق هذه المعلومات ، هما الدور الأول للإرادة على أنّه ليس بالدور الوحيد ، فالتفكير يجلجل بشدّة في الأعماق الداخلية وفي كلّ مكان يوجد فيه شبكة عصبية . ويمكن أن نقود التفكير إلى الناحية المفيدة ، ويعني ذلك أنّه لا يوجد نموّ يستعصي علينا توفيره ولا اضطرابات لا يستطاع المساهمة في إصلاحها ، وما من آفة إلا ويستطاع القضاء عليها أو إيقاف تقدمها. ولكن هذه القوة الرادعة قد أوحت تعاليم خاطئة : تلك التي تزعم أنّها تنتظر كلّ شيء من الإيحاء الذاتي فتعتبر القوانين الصحية كأنها عديمة الجدوى . وإذا كان من المفيد أن نردّد كلّ يوم : « عندنا طاقة قويّة » فإن هذا التّرديد لن ينتج سوى نتائج غير مجدية أو سريعة الزوال ، إلا إذا سعينا للعمل جديّاً ضدّ الاستسلام والاسترخاء والجمود . وعلى العكس ، إذا رددنا بإلحاح : « أريد أن أكون قويّاً ، أريد أن أقوم بأعمال تحتاج إلى طاقة ، سأسيطر على نفسي وأنفذ هذا العمل أو ذاك . » فإن كل شيء يسير سيراً حسناً . فإذا أتقنت الطريقة ، وبدأت تفكّر بما تعني تلك العبارات بدلاً من أن تجترّها اجترّاراً فإن الفائدة تبلغ أوجها . وهذا هو مبدأ كل إيحاء ذاتي جدي : استحضار ذهني واضح ، حي ، لما نحاول الحصول عليه .

ومن المعلوم أن التأثير يؤذي التفاعل الكيماوي الداخلي ، وأن « المعنوية الصالحة » من تفاؤل وبشاشة وشجاعة وأمل تخلق الحياة ، بينما الأفكار المتجهمة ؛ وحالات النفس المؤلمة تخلق حالات مفكّكة هدامة . ولتحتفظ

بمعنوية صالحة عليك أن تتجنب الأسباب الطبيعية للإفساد . والانحطاط يمكن أن يولد من أسباب نفسية مباشرة ، وينتج أيضاً من وجود مواد ضارة ناتجة عن تغذية غير صحية أو ناقصة في الدم الذي يغذي المراكز العصبيّة . وفي مثل هذه الحالة فإن العمل الذهني لا يكفي وحده بل يجب قبل كل شيء إجراء تنظيف داخلي ، ثم اعتياد إرضاء تطلبات البيولوجية السليمة .

وقبل كلّ محاولة من الإيحاء الذاتي الشافي بصورة مباشرة نرى من الحكمة أن ننسجم مع المبادىء الصحية المعروضة في هذا الفصل . ويمكن الوصول إلى هذه النتيجة بالتفكير فيها عملياً وبتمثّل النتائج الجميلة التي ستتبع ، وإتمام الجهود التي تتضمن مراعاة جميع القواعد الصحية بحيث تحلّ محلّ العادات السيئة .

ثم يجد المرء نفسه في أفضل الظروف لاستعمال تأثير الإرادة المباشر أو المخيلة الموجهة . وإذا أراد معالجة وظيفة أو عضو فإن التمثل الواضح للوظيفة أو للعضو يسهل كثيراً عمل الإيحاء الذاتي ، وإذا أراد تركيز تفكيره على مكان معين فمن المفيد أن يضع يديه على المنطقة المطلوب معالجتها ، ثم يجمع أفكاره جهد استطاعته في السكون والظلام : وبعدها ينصرف إلى إرسال أمواج محيية منعشة إلى المنطقة المصابة . وهذه الوسيلة رغم بساطتها تكفي لتغيير الحالات التي لا تؤثر عليها الوسائل الطبية . والتحريض النفسي ينتقل ويعمل بواسطة التعاطف وإن لم تسيره التمثيلات التشريحيّة الفيزيولوجيّة .

وهذه الأخيرة لا تحتاج إلى دراسة قويّة : إذ تكفي بعض المعلومات الأوليّة لإظهار وضعية الأعضاء الرئيسية المضبوطة ولتجعلنا ندرك جهازها الآلي بمجموعه وارتباطاتها الوظيفية . وهذا يتيح لنا أن نتصور ما نريد الحصول عليه ، أي أن نتخيل أنفسنا وقد رأينا خلال أعماقنا شفاء الاضطرابات الموجودة وانتظامها .

وهناك مناسبات عدّة تتيح لنا تحقّق القوة الشافية لهذه الطريقة.وقد أصبحنا نعتقد مع الزمن أن التأثير الذاتي الذهني يتيح لنا دائماً تقوية الأجهزة الضعيفة والتغلب على العيوب الوراثيّة الكبرى .

فلسفة النجاح

١ ـ النتائج الأساسيّة

إن الفكرة المسيطرة على معظم الناس هي الحصول على بعض النتائج الخارجيّة ، كالمال والقوّة والشهرة ، مهما كان الثمن ، فهم ما يفتأون يأملون الوصول إلى ما يشتهونه وينفقون في سبيل ذلك عن سعة ، وبفضل هذا التركيز الشديد للأفكار يبلغ الكثير منهم هدفه ؛ ولكن هل يجدون في بلوغ هذا الهدف السرور الذي يأملونه والنتيجة الداخلية التي يحلمون بها ؟ . .

إذا كان الموضوع الخارجي للهدف الذي نكدّ في سبيله ليس هو الوسيلة الموصلة لتفتّح داخلي شخصي ، وإذا كان النجاح الخارجي يجرُّ معه إفلاساً داخليّاً ، فهذا يعني أنّنا قد خُدعنا تماماً .

إذن هناك نتائج أساسيّة يجب أن نوليها أفضل اهتمام لأنّه يستحيل بدونها أن نستخرج فائدة من المقاصد الأخرى .

علينا أن نهدف في الدرجة الأولى إلى التوازن العضوي والكمال في الحياة ، وهذا يحتاج إلى حكمة لا بدّ منها عند قيامنا بتحقيق أعمال كبيرة ، وفي الدرجة الثانية علينا أن نوفّر لأنفسنا الطمأنينة المادية ؛ وأفضل وسيلة للوصول إليها هي العمل المبني على التفكير ، العمل الدائب الذي يقود إلى التفوق المهني

الذي هو مصدر الغنى الأخلاقي والرفاهية . ولا نستطيع تطبيق هذين الشرطين الأوليين في منهاج مفهوم دون أن نكتسب السيطرة على النفس ، والمستوى العالي للمعرفة ، والصفاء الذهني .

ونسعى بعد ذلك لإنماء وضعيتنا الاجتماعيّة وتركيزها على قواعد متينة واسعة ، وسوف نتعرض للنكسة إذا لم نسع من سنة إلى سنة في تعميق مداركنا عن العالم المحيط بنا : بحيث يصبح الجميع متساوين من ناحية الثقافة العامة . وهذه الثقافة التي تجهّزنا بالإمكانات المسلكية هي التي تتم تكوين قوة الحكم على الأمور وتفتح أبواباً متنوعة على الميدان الفلسفي . ولا نستطيع الاستغناء عنها إذا أردنا إرضاء حاجات قوة الحساسية وحاجات الفكر .

وهناك طريقتان لتوسيع المعلومات وتعميقها ، فالأولى تتألف من استيحاء مناهج كلاسيكية والانصراف خلال بعض أوقات الفراغ إلى دراسة كلّ مشكلة بمفردها دراسة متوالية . أما الثانية فتهدف إلى التوسيع الدائم للمعلومات المتعلقة بالعمل الذي يتابعه الفرد . وليس هناك من مهنة تخلو من علاقات مهمّة بالعلوم الوضعية والنظرية . وقد قلنا حول هذا الموضوع في أحد كتبنا ما يلي : « إن الزارع الذي يشتغل وهو يلاحظ ويفكّر ويختبر إلى أن تنجلي لديه جميع الأسرار المتعلقة بفنّ إخصاب الأرض يكون قد رفع ، بحكم الضرورة، مستوى ذكائه ، وأصبح في الوقت نفسه معلماً زراعياً . وكذلك الصانع الذي بلغ الإجادة في صنعته بعد أن عمل بانتباه وجدّ. إن التفوق الخاص بكلّ منهما سوف يكون قاعدة ممتازة ينطلق منها لبلوغ التفوق العام .

ولنفرض أن الزارع ، مثلاً ، قد عرض ذات يوم على نفسه المسألتين التاليتين :

أ ــ على من وعلى ماذا تتوقف حالتي ؟

ب ــ من وما الذي يتوقف مصيره على حالتي ؟

إنّه سوف يجد نفسه مسوقاً إلى البحث عن الأجهزة التي يحتاجها ليتقن مهنته . وسوف يفكّر بالأمور التالية : مصير وفائدة ما ينتجه ، أهمية إنتاجه بوجه خاص ، والمحصول القومي للمنتجين من زملائه وأهمية هذا الانتاج في الاقتصاد الوطني والعالمي . . . وسوف يستعين دورياً بالكوزموغرافيا ، والتعدين ، والجيولوجيا ، والجغرافيا الاقتصادية ، والطبيعيات ، والكيمياء الصناعيّة ، والتنظيم الآلي ، وقوانين التصدير ، والقوانين العقارية . الخ . إن المعلومات الواضحة المسهبة عن كلّ قضيّة سوف تكون كافية له ، وسيستعملها بسهولة إذا شعر بفائدتها ، وإذا كان يملك الرغبة والطموح . وسوف يكتسب تفكيره الشمول والاتّساع بالتدريج ، وسيصل بعد ذلك إلى منطقة الأفكار العامّة من اجتماعيّة وفلسفيّة . الخ . وسيفتح أمام عزمه إمكانات القيام بالمشاريع ، والإبداع ، والتجديد ، والإتقان . ورجل يصل إلى ذلك سوف يكون من النخبة ذوي القيمة الشخصيّة والاجتماعيّة ، ويصبح مثلاً يقتدى به للوصول إلى ما فيه فائدة شخصيّة لكلّ فرد وازدهار ورفاهية لوطنه والعالم بكامله . »

واتباع هذه القدوة الصالحة معناه القضاء على القلق والضجر قضاء مبرماً ، والتمتّع بالحياة تمتّعاً كاملاً . وبدلاً من البقاء والجمود في الحدود الضيقة ، حدود الرجل والمرأة العاطلين من الثقافة ، يمكن زيادة المسرات كميّة ونوعاً في حدود التقدم في المعرفة . وعند ذلك تصبح الحساسية ، والمخيّلة ، وقوّة الإدراك جديرة بمختلف أنواع المباهج والمسرات المناسبة .

وقد قيل إن الثقافة تبعد المرء عن العمل ولكنّنا هنا ننظر إليها كأنّها مكملة له . وبالفعل ، فسيكون من باب وضع المحراث أمام الثيران إذا حولنا الوقت ، الذي يجب أن يخصص للعمل المحقق المنتج ، لمصلحة الدراسات النظرية . وحين نتغلب على الصعوبات المتعلقة بتكوين الوضعية المادية فإن الوقت يحين للاستفادة من أوقات الفراغ ، تلك الاستفادة التي توحي الطمأنينة

من ناحية التقدم الشخصي .

ولا يسعنا إلاّ إقرار النصيحة التالية : تعلم شيئاً جديداً كلّ سنة لتحصل بواسطة التمرين على مرونة الروح .

٢ ــ عندما تتعقد الأمور

يعرّف النجاح بأنّه مجموعة منسقة للنجاحات الجزئيّة . وكلّ عمل له عثراته كما أن لكلّ إنسان أخصامه . فإذا قام بعمله بصورة صائبة فإن اهتمامه يزداد بالنجاحات الجزئيّة التي يحصل عليها ، وسيصيبه شيء من الإخفاق ويتعرض للمعاكسات ، ولهذا وجب أن يحسب حساباً لمختلف الظروف المعادية العارضة التي تحدث في لحظة ما كنت لتنتظر أن تحدث فيها . وإدراك هذه الظروف يعني مقاومتها ، وبذلك تتخلص من نتائجها المفاجئة ، وتهيء نفسك عقليّاً ، وبصورة مسبقة ، للتغلب على هذه النتائج . ومهما كانت الضربة قاسية والإخفاق جذريّاً فإن ذلك الذي تهزه الصدمة دون أن تلقيه أرضاً سوف يظلّ محتفظاً بعزمه الثابت دون أن يقضي شيء على آماله . وعندما تهدّدنا التجربة ، علينا أن نذكر ما يلي :

أ ــ إن رباطة الجأش هي أهمّ شيء ــ على المرء أن يحتفظ بهدوئه مهما كان الأمر . ولأجل ذلك يحدّد قيمة وضعيته بدون خوف أو مبالغة أو إخفاء أي شيء . ويفحص الظروف والحوادث الراهنة فحصاً متقناً ، فإذا كان هناك شيء لا يمكن إصلاحه يجب توجيه الاهتمام إليه على أن لا يبقى المرء مغتمّاً ، لأن ما يمكن عمله من جديد أو يعاد تشكيله أو تخفيفه أو ستره ، سوف يظهر أكثر وضوحاً إذا نظرنا إلى الأمور بهدوء . احتفظ برباطة جأشك ، وابتعد عن الهياج وتحريضاته الضارة ، وعد إلى التنفس العميق ، وحافظ على نومك الليلي بأي ثمن ، ومن الأفضل الاستعانة بالمنوّمات إذا قدّر

عليك أن تصاب بالأرق الدائم .

ب — إن بث الشكوى والتحدث إلى الناس عن همومك أمران ضاران . والحقيقة أن كشف أسرارك أمام الناس وقت ضائع وطاقة مبعثرة في خسارة بحتة . حاول قبل كل شيء أن تلازم الصمت وأن تظلّ وحيداً لتجمع أفكارك وتعقد عزمك على أمر . وإذا كان هناك من لزوم لطلب النصيحة من أحد المخلصين أو الاجتماع بأحد المهتمين بأمرك ، فافعل ذلك بعد عرض واضح مسهب للقضيّة . وبعد ، فلماذا نثير انتباه أولئك الذين لا ننتظر منهم أية فائدة ونفضح أنفسنا في سبيل الحصول على شفقة أو عطف ليس له من نتيجة سوى ازدياد الحسرة وتفاقم المصيبة التي نشكو منها ؟ ولما كانت الشكوى لغير الله مذلّة كما يقول الحكماء فعلينا أن نعرض عنها ونبحث عن الوسائل الإيجابيّة التي تساعدنا على الخروج من مآزقنا .

ج — لن تكون المضايقات دائماً خطيرة — إن سقوطك في الامتحان مثلاً ، وعدم وصولك إلى نتيجة بعد أن جاهدت وتعبت في سبيل الحصول عليها ، أمر مؤلم لا شكّ فيه ، ولكن الإخفاق أمر شائع بين الناس فهو أكثر وجوداً من النجاح . ومن الأفضل أن تعاود تمرينك لتختزن ما أمكن من المعلومات ؛ ولا تدع فكرة « سوء الحظ » تسيطر عليك وتشلّ أعمالك ، فالحياة جد وكفاح ، وأكثر الناس استحقاقاً للنجاح لا بدّ أن ينالوا نصيبهم من الخيبة ؛ وما من شخص يقضي حياته كلها في سرور ومتعة ، وإذا راقبت الآخرين رأيت أن أكثر الناس حظّاً تصيبهم نسبة مرتفعة من الهموم والصدمات . إنها تجارب يجب أن يمرّ المرء بها ليضبح قادراً على مجابهة حياته ومصاعبها . وقليل من الاهتمام يجعلك تعتاد الكفاح ومجابهة الصعاب بعزيمة قويّة ، وسرّ النجاح يكمن في المعرفة ، والتماسك ، والعمل والكفاح الدائب رغم جميع العناصر الموهنة للقوى .

د ـ يتهيأ المرء للتغلب على الصدمات الكبرى بمقاومته المعاكسات الصغرى ـ إن المعاكسات الصغيرة مألوفة جداً : وهي تشكل فرصة للتمرين المستمرّ على رباطة الجأش . ولنضرب مثلاً : أنت على موعد مع شخص معين في ساعة معينة ، وحضور هذا الشخص شرط أساسي ليتم سرورك . ولكنه تخلف عن الموعد . فإذا كنت لم تستفد من الإرشادات التي مرت في فصول هذا الكتاب فإنّك ستقضي ساعات طويلة ملأى بالقلق . والتخلص من هذا القلق يتوقف عليك وحدك : علّل تأخره عن الموعد تعليلاً لطيفاً نافعاً وضع الفائدة موضع خيبة الأمل . ومن الأفضل أن تهيء مقدماً ما سوف تفعله إذا أصبحت مشاريعك مستحيلة التحقيق في مثل هذه اللحظة . وإليك مثلاً آخر : لقد أضعت محفظة نقودك المحتوية على بعض الأوراق النقدية المصرفية وأوراق أخرى لا يمكنك الحصول على غيرها إلا بمشقّة . إنّك تقع هنا تحت وطأة همّ مادي عليك أن تحتمله طوعاً أو كرهاً . فلماذا تضيف إلى هذه الخسارة ساعات وأياماً تقضيها في اجترار همومك وأسفك على ما فقدت ؟ قم بالخطوات اللازمة حتّى لا تفقد مالك إذا كان قد وقع بين يدي رجل أمين فاضل ، وانظر ماذا تستطيع أن تفعل لتخفف حدّة هذه الخسارة إلى أدنى حدّ ، وحاول ألاّ تفكّر فيها أبداً ، إنّك بذلك توفّر على نفسك الخور الذي يتبع الحزن الطويل . وستستخرج من هذا الحادث السيء حسنة عظيمة إذا حاولت أن تستعيد الطمأنينة والهدوء .

هـ ـ كلما كان الوقت عسيراً تكون الراحة ضرورية ـ عندما تتطلب الظروف من الدماغ والأعصاب جهداً قاسياً بشكل خاص ينتج إجهاداً غير عادي ، وحين تأتيك « الضربات القاسية » متلاحقة ، فعليك أن تعرف كيف تستريح كلّ يومين أو ثلاثة ، وأن تترك البحث عن الحلول للمشاكل . فالاستحمام بالماء البارد ، والرياضة ، والسينما ، والاجتماع الفرح ، والنوم

الطويل ، كلّ هذا يعيد للروح نضارتها وقوتها ؛ وحين تعود إلى عملك تكون في أفضل ظروف . ويصبح بإمكانك أن تتفحص عملك بشكل واضح . أمّا إذا أخذتك حمى العمل بدون راحة فإن صفاء ذهنك يصيبه الفساد وأعصابك تنهار . وحتى إذا علقت عملك العقلي فإن عمل الوعي التصفي يتتابع بشكل أكثر حرية وعمقاً ، ويكوّن آراء ووجهات نظر ، ويفسح مجالاً للوضوح ولعلاقات لا تلبث أن تفرض نفسها على الانتباه .

و ــ تجنب السرعة واعتمد على المثابرة ــ إن بعض التجهيزات الدماغيّة الموهوبة جداً ترتجل دائماً : وبشكل فجائي ، أفضل الأجوبة على المعاكسات وتعطي حلولاً للصعوبات العارضة بسهولة تثير الإعجاب . ولكن البحث عسير عند معظم الناس ، والإمكانات لا تنكشف إلاّ بعد جهود من التركيزات الفكرية المتكررة حيث تجابهنا أخطار خمود الهمّة حينما تبدو المشكلة أنها مستحيلة الحلّ بعد بذل الجهود . إن التعب لا يمكن تجنّبه أما خمود الهمّة وخور العزيمة فلا . خذ وقتاً من الراحة ثم واصل البحث . وسترى أحياناً وأنت في أتمّ راحتك أنّ الإلهام الذي يئست من الحصول عليه قد هبط فجأة ، واضحاً جليّاً ، وسبب ذلك أن اللاوعي « أمين السر الداخلي » لم يوقف أبحاثه البتّة . وقد وفرت له المواد وحرضته بانكبابك على التفكير ، فأتمّ المهمة شيئاً فشيئاً .

ز ــ إن مجابهة العاصفة ليست بالأمر المتعب ، إلاّ عند أولئك الذين جعلوا مثلهم الأعلى الإقلاع عن كلّ جهد . وهو هدف مشؤوم لا يمكن تحقيقه . فإذا تحمست لفكرة مقاومة العواصف وتوصلت إلى الخروج منها سالماً فإن الطاقات الحيويّة تحتدم أثناء الكفاح وتوصلك في الغالب إلى « تخطّي نفسك » وتتحمس القيم والنوابض الداخلية، وتعود إرادتك إلى فرض نفسها وهي أشدّ قوة، وتتكشف عن صبر وشجاعة ومهارة ما كنت لتعتقد أنها موجودة فيك.

٣ـ عندما تسير الأمور سيراً حسناً

إنّ أدوار الزهو والبهرجة ليست قليلة الخطر ، فهي تقود إلى الاسترخاء . والحوادث تتتابع منقسمة إلى فئتين : واحدة عدائيّة والأخرى ملائمة . وبينما نرى كل شيء يسير إلى نجاح طوال أسابيع وشهور فإنّنا نرى في أزمنة أخرى أن الحوادث السيئة والأقدار المؤلمة تتكدّس . وهذا الإيقاع يختلف باختلاف الأفراد ومواهبهم . فبينما نرى التناوب يجري عند بعض الناس كلّ ثلاثة أشهر نراه يجري عند غيرهم كلّ ثلاث سنوات أو ثلاثين سنة . وإذا أتيح لنا أن نسجّل في مدى عشر سنوات ما يحدث لعشر عائلات فإنّنا نستطيع أن نرى كيف يحدث القانون الإيقاعي للمصائر والأقدار . وكلما كان عصر الازدهار والرفاهية طويلاً ومتألّقاً تكون ارتدادات الحظوظ والمصائر مهينة وعنيفة .

وتجاه هذه التقلبات الحتمية عليك أن تحتفظ بقوّتك على الكفاح كاملة ، وألا تعتقد بالعصمة أو بالوضعيات الخالدة غير المتبدلة . وحين تسير الأمور سيراً حسناً يجب أن تبقى حذراً متيقّظاً .

أ ــ كل نجاح جزئي هو حلقة في سلسلة ــ يجب قبل كل شيء أن تظهر سرورك لاستطاعتك إتمام هذه الحلقة . ولا تتأخر في دراسة الخطوات الموصلة إلى تحقيق الحلقة الثانية مستعيناً بالتجربة المكتسبة . وإذا كانت النتيجة الأولى ناجحة ، سهلة ، فإن شيئاً من الحماسة سيتبعها ، وربما خلق زخمك الجديد شيئاً من روح الابتكار ، ويجب ألا تفسد هذه الحماسة بالزهو والإعجاب بالنفس والتخيّل أن كلّ شيء سيسير سيراً حسناً من الآن فصاعداً .

ب ــ لا قيمة لباكورة العمل إلا بما يتبعها ــ إن الصباح المنعش المشرق يجعلك تنسى الاحتراس من تغير الطقس . وكذلك من يبدأ عمله بكثير من

السعادة فإنّه يميل إلى نسيان الحذر والاحتراس . عليك ألا تقف موقف المسرور الراضي إلا بعد أن تبلغ النتيجة النهائيّة ؛ وابق على حذر ضدّ جميع المصاعب الممكنة الحدوث . إن عشرة احتياطات غير نافعة تساوي أقلّ من إهمال واحد . والطمأنينة المطلقة لا يمكن أن ننعم بها رغم جميع الاحتياطات ، فللأقدار ضربات خفيّة لا نعلم متى نتلقّاها .

ج ــ إن غياب الهموم يسبّب الإخلال بالنظام ــ يتوقف بعض الناس في منتصف الطريق لأن ميولهم تتفتّح عند الحصول على رفاهية نسبيّة . فينسون الحذر ويندفعون في طريق الشهوات : وهكذا فإن الإفراط ، وكثرة الفسق ، والغراميات التي كانت مبعدة عن الروح بسبب انصرافها إلى الكفاح ضدّ الصعوبات المادية ، تتسرّب إلى النفس وتتمركز بشكل متحكم استبدادي. ويمكن أن يكون سبب ذلك ناتجاً عن الأفعال المنعكسة للغرائز المكبوتة أثناء السنين العسيرة . ويمكن تجنّب هذا الكبت ــ بالمعنى الفرويدي ــ ونتائجه العكسية ، حين يتمكّن التحليل الإيجابي من أن يلعب دوراً مسيطراً في إتقان المبادىء الموجهة القائدة . وإذا كان المنع الذاتي عن هذه الملذات الشهوانيّة يرافقه حسرة حارة ، أي دليل على الاعتبار الكبير لهذه الملذات ، فإن نظريّة فرويد تتحقق ، ويسبب الكبت هيجاناً لا يمكن إيقافه أو اختلالات نفسية ــ عصبية . ونعتقد نحن أن تخفيف حدة الرغبات تدريجاً أفضل من ردعها بعنف . ونصل إلى ذلك بواسطة تقدير صحيح للذّة . وكلّ شخص لم يتلقّ الإنذار مسبّقاً فإنّه يضخم حدّة الإرضاءات التي يطمع بها ويضخم اتساعها ودوامها الحقيقي بسبب إيحاءات الغير أو بعض الكتب الخياليّة . وعندما نشعر أنّ حواسنا تعدنا بأكثر مما نستطيع القيام به فإن اقتراب الحكمة يصبح سهلاً ، ونصبح أقلّ خضوعاً للمفاجآت التي تحدّثنا عنها سابقاً .

د ــ إن الجهد المبذول يهمنا أكثر من النتيجة ــ إن كلّ نجاح لا بدّ أن

ينتج من عوامل ثلاثة تحدثنا عنها في بدء هذا الكتاب ، وهي : السهولات أو المواهب الطبيعية ، والجهد المبني على التفكير ، وفضل الظروف (أو الحظّ الخارجي) . ومن المهمّ جداً أن تحسب دائماً حساباً مضبوطاً للدور الذي لعبه كلّ من هذه العوامل في الحصول على نتيجة ما . فإذا نسبت النجاح الذي بلغته بواسطة بعض الظروف الملائمة إلى جهدك الخاص وقيمتك الشخصيّة ، فستجد نفسك مسوقاً إلى تقدير نفسك أكثر مما تستحقّ ، وإلى الاعتقاد أنك متحلّ بصفات ليست موجودة فيك ، وسوف تنتهي إلى إخفاق لا يمكن تجنّبه . اعرف نفسك على حقيقتها ولا تتعلق بالأوهام . والمحاولة المخفقة رغم قيامك بها بشكل جدي متقن هي أفضل من النجاح السهل لأنها تحقّق فيك تطوّراً نفسيّاً تبقى أرباحه دائمة .

هـ — إن العقبات لا تختفي تماماً بل تعود إلى الظهور — إن كلمة « عقبة » ليست بحاجة إلى تعريف . ولكن هل فكرت أنها تعني الحقائق الأكثر بديهيّة وثباتاً والتي لا يمكن تجنّبها ؟ . . إن الانسان ، من سنّ الدراسة إلى نهاية العمر ، يرى في حياته الخاصة وفي عمله المهني ، وعند كل خطوة يخطوها ، أن عقبة تخلق أمامه ، وتكون تارة صغيرة وطوراً كبيرة ذات أشكال متعددة ، وأن عليه أن يجابهها طوعاً أو كرهاً .

وموقفه العدائي من هذه العقبة يعطيها كل صفات العدوّ . ولكن لنفرض أن هذه العقبة قد حذفت أو أنها غير موجودة أصلاً ، ولنتخيل كيف تكون أفكارنا ، وفعاليتنا ، ورغباتنا ، وأطماعنا ، ومشاريعنا ، إذا تحققت كلها دون صعوبات وكأنها تمت بفعل السحر . ونتيجة حالة كهذه تكون واضحة : فذكاؤنا ، وطاقتنا المنهكة عند أقلّ جهد ، لا يتأخران في التردي في هوة انحطاط القوى التي يسميها بودلير « القلق » .

يجب أن نتعب لنتغلّب على العقبة ، وأن نتذوّق من النصر عليها ليس

النتائج المباشرة فقط بل السرور الرياضي . ويجب ألاّ نخطىء في معنى كلمة « تعب » فليس معناها الألم بل التفكير والعمل بشدّة واندفاع .

والنضال في سبيل حلّ كلّ صعوبة جديدة يصبح لذيذاً مع المران لأنّه يزيد من مقدرة الروح المولدة . وحين تصبح المعركة غير متعادلة وتتّسع المصادر العقلية فإن الدفاع والهجوم يصبحان جذابين ويصبح طريقهما ممهداً . ومن يدرك هذه الحقائق لن يتأخر طويلاً في النوم على أكاليل الغار . إنّه لن يهدف إلى الحصول على الوسائل التي تجعله متلائماً مع الجمود غير المحدود ، الهزيل ، الزاهد ، بل يهدف إلى رفع مستوى طاقاته ووسائله في العمل . وهكذا يحتفظ بنفسه يقظاً مرناً حتى سنّ متقدمة .

و ــ انظر إلى الأمام ولكن ليس إلى بعيد ــ إنّ عاطفة الثقة بالنفس التي تنتج من قيامنا بمهمة على أكمل وجه تفتح أبواب الأمل واسعة على منظر يرسمه المستقبل بشكل لطيف . على أنّنا ننصح المرء بألاّ يأخذه العُجب فيعتقد أنه وصل إلى هدفه قبل أن يكون قد انطلق إليه . فإذا تخلصت من هموم المرحلة المقطوعة ، وقومت الفوائد التي حصلت عليها دون مبالغة ، عليك أن تعدّ العدّة لاجتياز المرحلة الثانية ، وذلك بتصفّح الإمكانات التي ستوصلك إليها ، ولا تستبق الأمور لأن في ذلك إذابة وتبديداً لأفكارك . تابع سيرك إلى الأمام بدون بطء أو إسراع لأنّك لا تستطيع استباق الحوادث العارضة ، فالمهمّ في الأمر هو أن تتأكّد من سيرك في الاتجاه الصحيح .

ز ــ لا تهتمّ بالاستحسان ــ يمكن استخراج بعض الإرشادات النافعة من النقد القاسي واللاذع أيضاً . وقليلاً ما تهمنا المحركات التي توحي هذا النقد إذا كان يتضمن بعض الصحّة . وهكذا تجد أن أشخاصاً معادين يقدمون لك خدمة بتخيلهم أنّهم سببوا لك الهم . أما الاستحسان فماذا تنتظر منه ؟ إنّه لا يضيف شيئاً إلى قيمتك إذا كان عن استحقاق ، وإذا كان عن

غير استحقاق فكيف تأخذه بعين الاعتبار ؟ . . إنّ المودة الّتي خصلك الناقد بها لأنّك أظهرت مهارة وقدرة على العمل يجب أن تبقى سطحية لأن وجودها وعدمه متوقفان على جهودك .

وما من شيء يفسد صفاء الروح ويضلّل قوّة الحكم سوى الاستحسان . إنّ توقنا إلى الكمال يجعلنا نعمل رغم كلّ انتقاد متوقّع ، وإذا تركنا أنفسنا عرضة لسيطرة الحاجة إلى الاستحسان فإنّنا سنتصرف آخذين بعين الاعتبار ما سوف يعتقده الناس فينا وما لا يعتقدونه . والسرور الظاهر يخلق الحسد كما أن الشكوى تخلق الاحتقار .

٤ ــ منزل العمل

إن منزل العمل هو التفكير ، أو التأمّل بشكل أوضح . والتفكير بمشاكل الساعة ، والنظر إليها تحت زوايا عديدة ، والاهتمام بأفضل طرق العمل ، كلّ هذا يعني التأمّل بشكل نافع . إنّنا نجد طاقات جديدة في كلّ مرة نستحضر فيها الأفكار القائدة الّتي نتعصب لها . فإذا تمثلنا حسنات السلوك والمحاذير الّتي نتعرض لها أثناء اتخاذ الحلول فنكون قد حرّكنا نوابض الطاقات الداخلية . والتأمّل الطويل الذي توجّهه الرغبة في النجاح يقود إلى تمييز الحسنات الأكيدة الناتجة عن سلوك أسلوبي عامل . وهذه المعرفة الواضحة تعود بعد ذلك إلى الروح عدّة مرات باليوم وتلعب دور الإيحاء التنويمي .

وقال أحد الحكماء : « إنّ من لا يعمل وفقاً لما يفكّر فإنّه يفكّر بشكل ناقص . » والتأمّل يقود التفكير إلى آخر نهاياته وبذلك يتيح الحصول على أضواء كاملة تلقي على الطيش والتناقض والتيهان فيمكن عند ذلك اجتنابها .

إن المراهقة فترة يتعرض الشاب أثناءها لاعتناق الأعمال المعيبة لأن الحقائق تبدو له مقنّعة بضباب من السطحيات المحبوبة والأوهام المشؤومة . ومستقبل

الحياة كلها يتوقف على الفترة الممتدة بين سن الخامسة عشرة والثلاثين . ويبدو فيها العمل قاسياً والأنظمة متسلطة بغيضة ، وكل ما عدا ذلك فهو جذاب . ولن يقضى على هذه الاستعدادات الخطرة إلا بتركيز الأفكار الجدي على مشاكل الحياة الكبرى والنتائج القريبة والبعيدة لترك الأمور تسير في مجراها ، وعلى الخفة والإفراط . علينا أن نتعلم أن الاعتدال وامتلاك النفس واجبان في سبيل البقاء . وأن العلاقات الخارجية لا يجب تخطيها إلا في حدود امتلاك النفس ، وأن من الموافق أن نتعلم كيف ننتج قبل أن نفكر بالاستهلاك . إن هذه الإرشادات يجب أن تغذي تفكير أولئك الذين ينصرفون إلى الكفاح في سبيل الحياة قبل أن يهتموا بإنماء طاقة الجهد وتكوين قوة الحكم عندهم .

والمران يتيح لنا ممارسة التأمل في كل مكان حتى في قلب جمهور صاخب ، ولكننا ننصح أن يكون هذا المران في السكون والوحدة . فبعد أن تترك لتفكيرك العنان ليسبح أينما شاء فتخلصه بذلك من الحوادث الحالية وتساعده على الراحة يجب أن تعين له موضوعاً واضحاً بقدر الإمكان ليتخيله على مختلف أشكاله وصوره . وابحث بواسطة محتويات الذاكرة عن جميع الأفكار التي تتعلق به وبواسطة المخيلة عن المصادر التي يمكن اتخاذها كمستندات له . ولكي لا تنسى شيئاً يجب أن تسجل الأفكار وفقاً لظهورها . وهذا العمل العقلي لا يتم قبل جلسات عديدة ، على أن تستخدم ملاحظات الجلسة الأولى والوثائق المجموعة بعد ذلك كنقاط انطلاق للجلسة التالية ، وهكذا .

وقبل أن تعقد العزم على معالجة الموضوع الذي لم يوضح بشكل كاف فإن التأمل يفرض نفسه وبذلك يستدرك الوقوع في الخطإ والتعرض للخيبة .

وهناك فائدة في ممارسة التأمل مرتين في اليوم . مرة في النهار عند النهوض من النوم لأجل التنسيق الجيد للوجوه المختلفة وإخضاع الروح لمقاصدنا الكبرى . وهذا يتيح لنا معرفة الاسترخاء والضعف اللذين نشعر بميل نحوهما ،

ويتيح لنا ممارسة الإيحاء الذاتي حول ما سوف نكون عند المساء ونحن مسرورون لقيامنا بما علينا وإبعادنا عن أنفسنا النقصان المتوقّع .

والمرة الثانية تمارس كلّ مساء . إنها مراجعة وفحص ناقد للأعمال والحركات السابقة ، والمحرضات التي نشعر بها ، فندفعها أو نخضع لها ، وإيحاءات الغير .

واعتياد هذين التمرينين يكون لنا مصدر إنقاذ وانعتاق وقوة .

ولنشر قبل إنهاء هذه الفقرة إلى العثرة التي تحبط في أكثر الأحيان محاولاتنا الأولى في فنّ التأمّل . إنها تشتيت الانتباه المفكّر حينما نحاول تركيزه على موضوع ما . إن التفكير يبتعد في بضع دقائق عن التوجيه الإرادي ويبدأ بالتيهان ثم يتردى في بؤرة الأحلام . فهل يجب أن نخمد شجاعته ؟ . . أبداً . فحين نلاحظ أن الروح قد ابتعدت عن الكرة التي ننتظر أن تستقرّ عليها يجب أن نعيدها ونكرّر مراقبتها . إن إمكانات هذا التركيز في جميع أشكاله لا تكتسب إلا بالتطبيق العملي المستمرّ . وقد يقول البعض : « لقد حاولت التأمّل فلم أصل إليه . » ولكن ليس هناك من يقول : « لقد حاولت في فترة مناسبة . ولمدة ساعة ، أن أتأمّل ولكنني لم أبلغ ذلك قطّ . »

٥ ـ الاختبار

إنّ مختلف المعارف التي تفرض نفسها على الروح بنسبة تتابع ابتكاراتنا وملاحظاتنا ندعوها : الاختبار . وهو التعليم غير المتواصل الذي تقدّمه الأعمال لنا . إنّ علينا أن نميّز الأسباب التي تحدد الحوادث الكبيرة والصغيرة في حياتنا . وكلّ فرد يستطيع عند حدوث الإخفاق وخيبة الأمل أن يستخرج فوائد يعرف بفضلها أن يسير في المستقبل بشكل أكثر لباقة ومهارة .

ومن المعلوم أن الذاكرة الثابتة القويّة تسهل إعادة بناء التجربة. ولا يمكن

الاحتفاظ بمتانة الذاكرة إلا بمراجعة محتوياتها . فإذا أردنا مثلاً الاحتفاظ بمعارفنا كاملة حول مسألة ما علينا أن نسجّل هذه المعارف كاملة ، وبالتتابع . منذ العناصر الأولى حتى التعقيدات الأخيرة . وما يصحّ في سبيل المعرفة التعليمية يصحّ أيضاً في اكتساب الخبرة التي تشكّل التجربة . والمكتسبات تظلّ عرضة للتبديد إلا إذا كان هناك سعي لبعث الصور التي أتقنت . وتصنيفها وفقاً لعلاقاتها المتشابهة ، والقوانين ؛ والتيقّن ، والاحتمالات التي استخرجناها من أمثولات الحياة .

وفيما يتعلق بالناحية العملية فإننّا نشير باتّباع التمرين التالي : عليك أن تعيش بالذكرى سنة كاملة من ماضيك في وقت لا يكون فيه أي شيء يثقل على الروح . تخيّل جيّداً المؤهّلات التي كنت تملكها حينذاك ثم تخيّل نفسك وأنت تفكّر وتعمل في تلك السنة نفسها . وستتساءل وأنت تقوم بهذا التمرين: لو كنت أملك يومذاك الخبرة التي أملكها اليوم فكيف كنت أتجه وأسيطر على نفسي ؟ وكيف أنجدتني المعلومات التي حصلت عليها منذ ذلك الوقت ؟ وما هي أسباب ذلك الحادث الذي حصل معي ؟ إنّ هذه الأسئلة وأمثالها تلقي الكثير من الأضواء على الظلمات ، وسوف تتضح لك الحوادث التي كانت غامضة ، وتتقرّر علاقات موحية من المعلومات الجديدة بين الماضي والحاضر . وأساس التجربة الكاملة سوف يترمم بكامله . وهذا التمرين الذي نتخيّل فيه كلّ مرة سنةً أخرى سوف يكون من أكبر العوامل على تنظيم الأرشيف العقلي .

ومما يذكر أن الاختبار لا يفيد بعض الناس شيئاً ، فهم يقعون دائماً في الخطإ نفسه ويبلغون عمراً متقدّماً دون أن تنار بصيرتهم . وليس لذلك من سبب سوى أنهم سبحوا على شاطيء أوقيانوس الحياة دون أن يدخلوا عُبابه ودون أن يهتمّوا بالسيطرة على سُكّان مصيرهم وتوجيهه نحو هدف معين .

إنهم يمارسون النومان — عقلياً على الأقل — دون أن يروا شيئاً .

وقد كتب أحد الكتّاب في مجله « التقدّم النفساني » بحثاً ماتعاً حول هذا الجمود المؤسف نوجزه بما يلي :

« إنّهم قلائل أولئك الرجال الذين ينصرف تفكيرهم دون انقطاع إلى الهدف الذي يريدون بلوغه والذي يجعل من مهمتهم جهداً مستمرّاً واعياً .

« ومن العامل البسيط حتّى أكبر العلماء في كلياتنا ، مارين بالرؤوس الكبيرة في الصناعة والتجارة ، نجد أنّ كلّ فرد ينصرف إلى عمل ما يريده صاحب العمل أو الرئيس ؛ والضرورة أو الحوادث هي التي تسيره . إنّ الحياة وحدها تضطره إلى تخطي حدود الشغل الذي رسموه له . والشغل عند معظم الناس هو الذي يستعجلهم وليسوا هم الذين يستعجلونه . وتساور الجميع هذه الفكرة : « عليّ أن أقوم بهذا العمل ثم أنصرف إلى الراحة أو التسلية » . ولا يعود ذلك إلى أنهم لا يباشرون شيئاً خارج مهنتهم ووضعيتهم . إن ما يعملونه يقومون به كهواة ، كما يقال ، وتتبعثر روحهم وتفكيرهم على كثير من الأشياء غير المجدية ؛ إنهم يلمسون كلّ شيء لمساً خفيفاً ولا يتوقّفون طويلاً على شيء .

« إن صانع الأحذية يحصر كلّ تفكيره في قوالبه وجلده ومغرزه وآلاته ، وهو لا يفكّر بزبائنه إلا ليبيعهم ثمرة عمله ، ولا يرى أبعد من ذلك ، ولا يحدث نفسه أنّه يستطيع بقليل من زيادة المعلومات أن يحرك أطماعه ليتخطى حدوده الحالية ويفتح لنفسه ميادين جديدة من الأعمال والفوائد والعلاقات .

« وماذا تهمه المهزلة أو المأساة التي تحدث دائماً فيه ويكون لعبة لها أو ضحيتها اللاواعية ؟

« وحين يخفق في إحدى عملياته فإنّه ينصرف إلى القول : « ليس لي حظ »

ويسيطر عليه الحزن دون أن يعاود الصعود إلى مصدر تعاسته أو أن يبحث عن أسباب شقائه بشكل عميق . إن كسله الأخلاقي يلاشيه تماماً .

« يجب على المرء أن يعمل ضدّ هذا الكسل الأخلاقي. وكلما كان مبتدئاً فإنّه يشعر بمزيد من التعب في تحريك تفكيره ويكون غير قادر على بذل الجهد. »

وبسبب عدم التوجيه المستقرّ للتفكير والفعالية فإن التجربة لا يمكن أن تقوم لأنّه ينقصها نقطة الارتكاز ، أي خطّ التبلور حيث تستطيع الذكريات أن تتكتّل وتحتشد .

٦ ـ الخور والضعف

من الحقائق الراهنة أنّك لن تستطيع بلوغ النتائج التي يحدّدها هذا الكتاب في مدّة قصيرة . فقد تحتاج إلى سنتين أو ثلاث لتكوين عادة التلاؤم الدائم مع الموجهات الأساسيّة فيه . وليس هناك مران دون تعب . فعلى المبتدئين العازمين على الاستفادة من إرشاداتنا أن يبدأوا بالسعي لاتباع الإرشادات الأوليّة منها ويستهدفوا تقدماً خفيفاً ولا يهتمّوا إلا بما يستطيعون بلوغه . إنّ جهودهم ستتكلّل حالاً بالنجاح وتحمل أثماراً مناسبة لمثابرتهم ، وسيصبح القيام بعملهم أكثر سهولة عليهم .

والهدف الأساسي الذي يجب أن يضعه القارىء نصب عينيه هو أن يعيد قراءة هذا الكتاب عدة مرات بصورة منتبهة بحيث تحفر محتوياته في الروح بأكبر قدر من الوضوح . وقد قلنا قبلاً إن التفكير هو منزل العمل . فعليك أن تغذي تفكيرك بصور واضحة وستجد نفسك محمولاً على العمل . وعندما تقرأ ، تخيّل بضبط معنى كلّ جملة ، ولا تترك أية كلمة غير مفهومة . وإذا اضطررت أن تبحث وتفكّر للوصول إلى الفهم فإن هذا الجهد الأول سيهيئك لجهود أخرى أكثر فعالية .

٧ - إذا كان لك ولد

إنّ أثمن شيء يستطيع الانسان الحصول عليه هو الوسائل الداخلية للتوازن النفسي - الجسدي ، والفعالية المحقّقة ، والتأثير الشخصي . وهذه الوسائل ، من صفات ومبادىء ومعرفة ، إلخ ، يمكن مساعدة الولد على اكتسابها منذ سنيه الأولى .

حاول قبل كل شيء تسهيل النموّ الجسدي لولدك ؛ اسهر على أن يبلغ أعلى درجة ممكنة من القوّة ؛ وراقب طعامه ونومه ، وعوّده محبة الهواء الطلق والحركة والألعاب التي تشدّد العضلات .

وعندما يصبح قادراً على الفهم حاول أن تدخل في ذهنه الاهتمام بنفسه ، وبكلّ ما يستطيعه ، وبكلّ ما هو صحي له ؛ وهكذا يعير كثيراً من الأهمية لقواه الجسديّة وأناقة ثيابه .

ويأتي بعد ذلك سنّ الدراسة فيجب عند ذلك الإلحاح على أهمية القيام بالمهمة بشكل كامل ، دعه يعتقد أن درجة شرفه مستمدّة من درجة اجتهاده . على أن تجنّبه الإجهاد فهو في هذه الفترة خطأ كبير . ويمكن أن تصل إلى ذلك بأن تريه كيف يشتغل بهدوء ، ووفقاً لأسلوب ، وأن تعترض على الجلسات الطويلة ، وتجعله ينام مدة معتدلة . ولكي توحي للولد الرغبة بالدرس يكفيك أن توحي إليه الفضول والطمع بالمعرفة . وتتوصل إلى ذلك بأن تحدثه بصورة حبيّة عن نوع المسائل التي يساعده كلّ علم على حلها . ووجّه انتباهه إلى الفائدة التي يحصل عليها إذا استساغ هذه المعلومات أو تلك واكتسب المهارة في العمل وتصرف بعقل وإدراك . أوضح له أن ترك الأمور تسير سيرها الطبيعي هو خطأ رئيسي .

أعط رجل الغد الصغير الإيضاحات اللازمة لتأويل الأفعال المنعكسة على

ألا تنصرف إلى عرض فيزيولوجي خاص ٌ لأن ذلك يفسد مخيلة الولد ويسلحه بسلاح غير كاف . وإذا كان من الواجب أن تدلّه على أخطار العدوى فيجب أن تدلّه على أخطار الإفراط والطيش أيضاً . وبعد ، أليس كل أجزاء التعقيدات العضوية والوظائف الداخلية متضامنة ؟ إن غذاء فيه الكثير من اللحم أو يكون سريع الاختمار يسبب حكاكاً خطراً ، والهياجات النفسية ـ العصبيّة الناتجة عن القراءات السيئة تقود إلى النتيجة نفسها .

علينا أن نحذر الولد من الأخطاء التي تقود إلى التهاب الامعاء ، والسكري ، والتهاب الكلى ، كما نحذره من عدم الحيطة فيما يتعلق بالنظام العام . إن عليه أن يعيش سليماً نظيفاً بكلّ ما في الكلمة من معنى .

وأخيراً تأتي القضيّة الكبرى ، قضية توجيهه المهني . فعلينا هنا أن ندرك استعداداته ، وأذواقه ، ومقاوماته ، وقواه الجسدية والعقليّة ، فإذا عرف أن يقيّد نفسه بنظام فإنّه سينجح ولو كان العمل الذي سيقوم به لا يثير حماسته كلّها ، لأنّه سيكون منذ اليوم الأول ، وبفضل التربية السابقة ، قادراً على التطبيق العملي .

ونكرر في النهاية أن التطبيق العملي ينتج المهارة ، وهذه بدورها تخلق الميل .

فن العمل الناجح

إن كلّ عمل ، سواء كان يدوياً أو عقلياً ، يحتاج إلى تهيئة مسبقة أو تحضير ، وهذا يتألف من تحديد الهدف المراد بلوغه – العمل الواجب إتمامه – وفهم طبيعة العمل ومؤداه ، وذلك قبل البحث عن أفضل الوسائل وقبل جمع المواد اللازمة للسير به إلى نهاية سارّة .

وعليك قبل أن تبدأ بالعمل أن تغرس في نفسك إرادة النجاح ، وأعني بذلك عامل الثقة بالنفس ، هذا العامل الذي تتوقّف عليه شدّة الجهد المبذول ، بحيث يصل إلى ذروته ولا يتراخى أبداً .

ولكي تستفيد من مقدرتك العقلية استفادة كاملة عليك مراعاة القواعد الأساسية الثلاث التالية :

١ – كن متفائلاً فيما يتعلّق بأفكارك وعواطفك . وإرادتك ورغباتك . بالمعنى الأكبر والأفضل لتحقيق مشاريعك في المستقبل ؛ وبعبارة أخرى اتبع دائماً الهدف الأكثر سمواً دون أن تتطلّع إلى تحت ، أي دون أن تعرض نفسك للوهن وخور العزيمة والجمود العقلي .

٢ – لتعمل مخيلتك بشكل بنّاء ، بحيث تجعلها تتخيّل ما هو رابح ، ومفيد ، ومثالي . وتتخيّل ما تريد تحقيقه .

ولأجل ذلك يجب أن تتخيّل نفسك كأنّك على استعداد لاستقبال ما ترغبه : فتتصوره أمراً واقعاً لا محيص عنه . وكلما كانت هذه الصورة حيّة في نفسك فإنّك تحتفظ بموضوع رغبتك واضحاً وتمتلىء عزماً لإتمامه في أقصر مدّة ممكنة . الأمر الذي سوف يحدث من تأثير

قواك المتراكمة المهيأة

٣ – طوّر عملك العقلي ليصبح قادراً على تحقيق ما ترغب . وذلك بأن توجّه دائماً طاقتك العقليّة نحو هدف معين أو نتيجة تودّ الحصول عليها في الحاضر أو المستقبل .

ولكي تصل إلى ذلك بنجاح عليك ألاّ تزحم ميدان قواك بنسيج من الحوادث الثانويّة حينما تفكّر بالمستقبل ، بل اجعل مخطّطك كلّه وحدةً قائمة ، واختصره وشذّبه في كلّ مناسبة . واسكبه في خطّة سير واضحة بسيطة للسلوك ؛ لأن ليس هناك من شيء عظيم يمكن أن يتمّ دون قيادة واضحة .

وفي كل عمل ، فإن الجهد هو الذي يطبع إرادة التحقيق بطابعه . وهناك إرادات يُساء استعمالها أو الاستفادة منها . ولا يكفي أن تكون ذا إرادة لتقوم بمهمّة وتبلغ هدفاً ، بل عليك أن تستعمل إرادتك بشكلٍ واعٍ وفي الوقت المناسب لتحصل على أفضل نتيجة في أقلّ ما يمكن من الجهد .

ولكي تتحوّل الإرادة إلى عمل عند معظم الناس ، فإنّهم يحتاجون إلى تحريضها وإغرائها بعنصر آخر يقارنون به شخصياتهم ؛ وعامل المقارنة هنا هو الذي يحثّ الإرادة ويقودها ؛ أو أنهم يحتاجون إلى شخص يوجههم ويقودهم بواسطة مقدرته على الإيحاء والإقناع .

والإرادة عند جميع الناس تحتاج إلى أن يُكبح جماحها ويُحدّد سيرها لأنها تحتوي على جهد ينتج تعباً واسترخاء . والاستهلاك المتتابع من السائل العصبي ، والذي يجري دون حذر أو حيطة ، فإنّه يستنفد القوى الدماغية .

والأشخاص الذين يظلون دائماً تحت الضغط ، بدون سبب مشروع في الغالب ، فإنهم يرون إرادتهم تذوب وتهرب ؛ وحين تخور وتضعف تصبح مستعدّة لاحتمال تأثير الإرادة الغريبة ؛ سواء كانت حسنة أو سيّئة .

والرجل الذي يجهد إرادته دون أن يسير على نظام فإنّه يتطوّر نحو الهياج غير المنتج : إنّه يكبّ على العمل دون إتقان . وبهذا تكون صفة هذا العمل المبعثر غير نافعة ؛ إنّه يتمّ بدون إتقان لأن الإرادة الفوضويّة هي التي تسيّره . والمهتاج يفكّر بالعمل التالي بينما هو يقوم بعمل آخر لم يتمّه . إنّه لا يحصر انتباهه بإتقان العمل الذي يقوم به حالياً . فهو يهمل الحاضر ليقفز إلى المستقبل . ومن هنا يأتي عدم الوضوح والإتقان والميل إلى تشويش العمل، وكذلك الأفكار.

وعملية الانتقاء والاختيار في الأعمال هي أحد مظاهر الروح الأكثر قيمة عند الأشخاص الذين يملكون موهبة النظام والترتيب . وهو الموقف العقلي الذي يستطيع المرء بواسطته أن يناقش عمله فيعرف غثّه من سمينه ، ويسير به نحو الهدف الأسمى .

وعملية الانتقاء تفرض نفسها على رجل الفكر الذي يريد تحقيق ما يرغب دون أن ينفق طاقته في تفاصيل لا فائدة منها . وبالفعل فإن الحياة المعاصرة بشمولها وتشعّباتها وتعقيداتها تكدس في نفسك أفكاراً كثيرة تكون مبعث تحريضات منوّعة ؛ الأمر الذي يضطرنا من أول خطوة إلى النظر بوضوح . وتعيين الهدف . وتحضير التربة .

ولنتحدث الآن قليلاً عن التحضير للامتحانات والمسابقات :

إن الهدف الأول القريب لهذا التحضير هو النجاح في الامتحانات الخطيّة والشفهيّة ؛ أما الهدف الأبعد فهو أن تصبح عاملاً ماهراً قادراً على بذل جهد شخصي مثابر وموجّه .

ويمكن بالمران إنماء القوّة الأخلاقيّة والعقليّة ــ النفسية الفردية ــ والقوّة الجسدية . وليس الجسد والروح ميدانين منفصلين ولكنهما يؤلفان ميداناً واحداً . والانتاج الذهني يستند إلى عمل منظم تقوم به الخلايا العصبيّة التي هي بدورها نتيجة صحة هدفها أن تؤمّن لهذه الخلايا غذاء كاملاً بقدر الإمكان ،

ومجهزاً بدم نقي يحتوي على قدرٍ كافٍ من الأوكسيجين .

ولا يمكن إهمال أي شيء من دقائق المران ، وعليك أن تقوم بأيّ عملٍ يسهل الجهد ، من تغذية تامّة ، وثقافة جسديّة وعقليّة ، وشروط فيزيولوجية ومادية ضرورية لحسن سير الآلة العقلية الواجب ضبطها وترويضها .

ويجب أن يهدف المران إلى زيادة سرعة فهم المواد المراد درسها ، وإيضاح المعلومات الواجب اكتسابها ، والمعلومات الواجب هضمها وتمثلها ، ويهدف أيضاً إلى عرض مواد المنهاج بوضوح وبإنشاء صحيح سليم .

كيف يجب أن تدرس — يجب أن يكون اهتمامك بالوقت واستعماله قدر اهتمامك بمخطط العمل حتى تصبح قادراً على تقديم الامتحان في الوقت المعين والخروج منه بنجاح . وسنلقي عليك بعض النصائح التي تهدف إلى توفير جهدك ، وتسهيله ، وزيادة جدواه :

ابدأ تحضيرك في أول الأمر على أساس ثماني ساعات باليوم تقضيها في الدرس والمطالعة ، ساعياً إلى الاستفادة منها بقدر ما تستطيع . وسيتوقف إيقاع تحضيرك بعد ذلك على هذه السرعة المبدئيّة . والوقت الإضافي الذي تريد أن تربحه في النهاية يجب أن تعدّ له العدّة منذ البدء بدلاً من أن تبذل كلّ جهدك في الأسابيع الأخيرة ، معتقداً أن هذا يكفي لتحصيل الوقت الذي أضعته في أول الأمر .

وهناك أمر يجب الانتباه إليه لئلاّ تتوقف الآلة وهي في بدء سيرها . ابدأ مثلاً بستّ ساعات في اليوم الأول ، ثم اجعلها سبعاً ، ثم ثماني ساعات من العمل الفعلي . وننصحك بألا تتجاوز الساعات العشر في اليوم . وإذا أصيب انتباهك بالشرود ، أو رأيت أنك لم تعد تستطيع تركيز تفكيرك على عملك ، فعليك أن تغيّر هذا العمل ، كأن تقوم بنزهة على رجليك ، أو تمارس رياضة خفيفة تجدّد قواك وتنعش تفكيرك فتعود إلى عملك قوياً نشيطاً.

وكلّ تحضير يتطلّب عملاً منظماً يتوقف على العناية التي تبذلها في الاستفادة من وقتك لئلا تبعثره فيما لا فائدة منه . نظّم لوحه (باستعمال الوقت) تكون مرتكزة على الدروس التي يجب أن تدرسها ، ونظّم أيضاً لائحة أسبوعيّة تكتب عليها ، ساعة فساعة ، العمل الذي أتممته ، أو الشواغل العادية أو الطارئة . وبهذا يصبح بمقدورك أن تعرف تماماً ما عملته في النهار ، وستصبح بسرعة مقتصداً بوقتك ، فلا تصرفه إلا في العمل النافع .

وللاستفادة من جهدك العقلي عليك أن تستعمل الساعات الصباحيّة ، وهي الساعات الأكثر إنتاجاً بوجه عام ؛ وتجنّب العمل بعد الطعام مباشرة ، ففيه شرّ كثير ؛ وتخلّص بقدر الإمكان من الشواغل الطارئة لتتفرّغ إلى دروسك. وفكّر بدروسك قبل أن تنهض إلى النوم ليتأثر بها دماغك، ولكي تتيح لعقلك الباطن أن يعمل أثناء النوم في ترتيب المواد التي يجب أن تدرسها في الغد. فكّر بهذه المواد بشدّة حسب نظامها المنطقي ، أي أن تتخيّل العمل الواجب إتمامه بجميع تفاصيله . وحين تحضّر كلّ مساء عمل اليوم التالي فإنّك ستدهش من السهولة التي يتمّ بها هذا العمل .

اقرأ نصوص دروسك بهدوء ، وتوقف عندما تعجز عن استيعاب معنى النصّ الذي قرأته . أعد قراءة ما استعصى عليك فهمه إلى أن يتضح لك معناه . وإذا ظلّ هناك بعض الإبهام رغم جهودك ، فسجل السؤال المبهم على ورقة لتعود إليه فيما بعد .

يجب أن تدرس وقلم الرصاص في يدك لتسجل الأفكار المسيطرة ، والنظريات ، والمخططات ، وفقاً للمادة المدروسة . وحين تقرأ الدرس وتفهمه أعد قراءته مرة أخرى وسجّل العناوين وما تحت العناوين مع الأفكار القائدة على ورقة ، ثم ضع الكتاب جانباً إلى الغد .

وفي الغد راجع الملاحظات التي كتبتها ، وردّد شفهيّاً القضايا المدروسة ،

ثمّ تحقق من صحّة أجوبتك ، وأخيراً أعد قراءة الدرس بكامله . وبعد غدٍ اكتب ما درسته دون الرجوع إلى الأصل .

لقد انتهيت من كتابة فرضك ، وعليك أن تتركه جانباً لبضع ساعات ، أو ليوم كامل ، وقم بعمل أشياء أخرى في تلك الفترة ، ثمّ عد إلى عملك الأول . إن نظرتك الأولى هذه إلى ما قمت به من عمل تظهره لك على حقيقته وتكشف لك ما فيه من خطإ . إنّك سترى عملك بعينين جديدتين .

امسك دفتراً للأخطاء تسجّل عليه أغلاطك والقواعد المتعلّقة بها. وبقدر ما تصنف الأخطاء وترتبها وتهتمّ بها فإنّها تتناقص وتُجتنب . عالج مواضيع مكتوبة متخذة من امتحانات سابقة وحاول أن تنهيها بأقلّ من المهلة المعطاة ، وليكن ذلك أثناء الشهرين الأخيرين . وأثناء ذلك راجع الدروس المختلفة لتنظّم المعلومات المكتسبة بشكل مفيد ودون أن تحاول اكتساب معلومات جديدة .

أما فيما يتعلق بالعمليات الحسابيّة والرياضية ، فإنّك إذا لم تستطع حلها بعد وقت معين تقضيه في التأمّل والتفكير فيجب ألا تتوتّر أعصابك ، أو يشيع الوهن في نفسك ، أو تضيع ثقتك بوسائلك : انتقل إلى عمل من نوع آخر ، واترك لعقلك الباطن أمر الاعتناء بمتابعة البحث .

وبإمكانك تخفيف أخطاء الحساب إلى أقلّ قدر ممكن وذلك بأن تحلّ جميع العمليات على ورقة بيضاء ، بهدوء وتؤدة ، فتكتب الأرقام بشكل واضح جميل وتعرض تفاصيل التغييرات التي طرأت بطريقة تجعلك تعيد قراءتها بسرعة وبدون جهد .

وبعد ذلك راجع متمهّلاً ، وبكثير من الانتباه ، مرتين تلك الحسابات التي كتبتها لكي تكون واثقاً من أنّك لم ترتكب خطأً . وحاول أن تحلّ العمليّة بطريقة أخرى أو بتقدير تقريبي للنتيجة . .

وفضلاً عن العمليات التي تحلها حلاً تاماً عليك أن تفحص عدداً منها من ناحية طريقة الحل ، مستعيناً بكتاب حل العمليات عند اللزوم . وبهذا تجهز نفسك بمعلومات مفيدة تساعدك في حل العمليات التي ستعطى يوم الامتحان لأنك تكون قد رأيتها قبلاً أو رأيت ما يماثلها .

خصص عدة دقائق من مساء كل يوم ، قبل أن تنام ، لقراءة مخطط دراستك بسرعة وبدون أي جهد للذاكرة . زد من هذا الاجترار العقلي في الأشهر الأخيرة من التحضير . وخفف العمل في الأيام الخمسة عشر الأخيرة ، واهتم بالدرجة الأولى بتقوية صحتك .

التعب والراحة — إن الجهد غير المنظم الذي تبذله الفعالية العقلية والجسدية ، وعدم وجود أسلوب واضح في توزيع هذه الفعالية ؛ ومفعول التأثيرات التي لا تجد المتنفس الكافي ، إن كل هذه العيوب تسبب الانحطاط العصبي .

ومن ناحية أخرى ، فإن المهن التي يمارسها أهل المدن تقضي على كل تمرين ، ويكون من نتيجة ذلك خلق حالة فيزيولوجية غير طبيعية . فإذا قام الجسد والدماغ بفعالية دائمة دون تمرين طبيعي منظم فإن استهلاك القوى يجري على إيقاع سريع وينتج الانحطاط ، ثم المرض . والعمل المتواصل الممزوج بالهموم — وشواغل الدماغ — ينتهي بإنهاك الدماغ . ولذلك كانت الراحة ضرورية لاستعادة الطاقة الدماغية . ولكن يجب ألا تشكل بنفسها تعباً .

والشعور بالإنهاك — التعب — ينبئنا بأن شدة الجهد الذي يبذله الجسد والروح تقرب من مستوى الخطر ، سواء كان بعد عمل يحتاج إلى قوة جسدية ، أو جهد عقلي ، أو اضطرابات ناتجة عن التأثر . إن التأثيرات المكبوتة تنتج الانحطاط الجسدي ، وكذلك فإن الإنهاك العضلي يرافقه انحطاط سريع في المقدرة العقلية .

والجهد العقلي يقود إلى التعب الجسدي لأن دماغنا يستأثر بما يقرب من ثمن الدورة الدموية وربع الأوكسيجين ، ويستهلك كثيراً من السكر . إنّه يحوّل طاقة السكر والأوكسيجين الكيماوية إلى موجات دماغيّة وسائل عصبي مستخرج من محصول الأوكسيجين الذي يجب ألا ينقطع أبداً . والري الدموي للدماغ حيوي جداً ، ولهذا يجب الاحتراس من كلّ انخفاض ، ولو خفيفاً ، بالتغذية ، أو بالأوكسيجين أو السكر . والشعور بالاعياء الجسدي هو الذي يخفف عمل الأجهزة الأخرى وذلك في سبيل تحويل جميع مصادر التغذية لمصلحة الدماغ والاحتفاظ بالتوازن .

إنّ وجبات الطعام المألوفة ، والنوم والراحة ، هي الوسائل الطبيعية لتجنّب التعب والتغلب عليه . واعتياد الراحة يتوقف على طبيعة العمل وكثرته . ومن المفيد أن ترتاح يومين متواليين كلّ خمسة عشر يوماً ، أو أربعة أيام أو خمسة كلّ شهر ، أو سبعة أسابيع أو ثمانية في السنة .

وهناك أعمال تكون منظمة فلا تقطع الإيقاع المعتاد . وكثير من الكتّاب ، مثلاً ، يصرحون أن توقفهم يوماً واحداً عن الانتاج يؤدي إلى انقطاع وتصدع في مقدرتهم على العمل .

فإذا كان عملك يستغرق وقتاً طويلاً فعليك أن تبذل جهداً لتتغلب على التعب في بادىء الأمر . وبعد ذلك فإن متابعتك للعمل لا تعود بحاجة إلى كثير من الجهود المتعبة ؛ ومع الزمن يصبح العمل حاجة طبيعية وسروراً ولذة وذلك بسبب الشعور بالظفر الذي ينتج عنه . والتناقص التدريجي للإحساس بالتعب يشير إلى انتقال الفعالية العقليّة من الوعي إلى الوعي النصفي الذي يريح الوعي من كلّ ما يمكن أن يكون أوتوماتيكياً .

جرّب أن تقوم بعملك جيّداً بأقلّ ما يمكن من الجهد . وهناك مخترعون ، وعلماء، ورجال أعمال تكمن حياتهم كلّها في عملهم الذي يصبح أوتوماتيكياً

في جزء كبير منه . ويسود الشعور بأن هؤلاء الرجال لن يستطيعوا إتمام الكثير من العمل إذا كانوا قادرين ، كمعظم الناس ، على الانغماس في حياة العائلة أو في أعمال بالجملة .

وبالنسبة للتعب فهناك فرق بين العمل الذي تقتضيه المهنة والعمل الذي تتمّه بحرية . إن العمل الاختصاصي الذي يميز الصناعة المعاصرة يميل إلى أن يصبح مضجراً . ومع ذلك فإن مدة البطالة عند العامل قد زادت في المجتمع الحالي ، ويبقى على العامل أن يستفيد من فترة البطالة ويستغلها فيما يعود عليه بالنفع .

ومن المفيد تمرين القدرة العقلية على أعمال جديدة لم يسبق أن مارسها الشخص . وعليه أن يغير محيطه بين وقت وآخر ، وأن يخلق في سبيل هذا الهدف عملاً إضافياً يخصص له ساعات معينة من كلّ يوم ينفق فيها أقلّ ما يمكن من الطاقة الجسدية والعقلية .

وإذا كنت شديد العصبيّة فعليك أن تمارس الاسترخاء مقدار ربع ساعة كلّ يوم ، وذلك في منتصف النهار ، وإذا كنت ذا ميل إلى الأبحاث الفكرية فعليك أن تستريح وتتسلى أثناء ذلك بقراءة الطرف الكبرى للكتّاب الانسانيين . تمرّن على التفكير الصحيح وهذا يستحيل دون استقلال أو تكوين رأي شخصي. وتعلّم أثناء عطلتك أن تتكلم بطلاقة، أو أن تكتب رأيك — أن تصبح كاتباً — وهذا أمر هام جداً ويعتبر تهيئة للحياة العصرية .

الاستعداد للحياة العملية

من المعلوم أن الخصائص العقلية تنمو بالتمرين – بالفعالية – كالخصائص الفكرية والعاطفية . وفي العمل العقلي ، فإن خلايا الطبقة القشرية في الدماغ تأخذ بالاهتزاز . ولحفظ هذا الاهتزاز يجب أن يكون هناك حصيلة دموية مهمّة بمقدار شدة الجهد الفكري . ومن هنا ينتج احتراق المادة العضوية وارتفاع درجة الحرارة .

ويكون استهلاك الدماغ من المواد بقدر ما تكون الفكرة عمليّة ؛ ولهذا السبب يحدث العمل العقلي ، كالعمل العضلي ، التعب والشعور به . وهدف الفعالية النفسية – الجسدية هو أن تخفف الهموم والمتاعب المادية بقدر الإمكان ليتاح للشخص أن يوفر بعض الوقت ليصرفه في التفكير والراحة وتثقيف الروح .

والاسترخاء والراحة يوفران سروراً يناسب الجهد المبذول في تحقيق الأعمال المتتابعة المتعلقة بالمثل الأعلى المتّبع . وهذا المثل الأعلى يستند إلى حاجة الإبداع والبناء،وإلى الرغبة في أن يبذر المرء شيئاً هنا وهناك في دروب الحياة.

والطبيعة حركة دائمة . والانسان الذي هو نتاج الطبيعة يجب أن يتلاءم مع هذا القانون . ومن هنا نعلم أنّه لا يحقّ له أن يترك العمل ويلجأ كما يفعل الجبناء إلى الإقلاع عنه . عليه أن يجاهد بثبات حتّى النهاية ؛ وأن تعمره أثناء ذلك فكرة الإجادة في العمل ، وفكرة العيش في نهاره والرغبة الملحّة في توفير عيش غده .

ويجب ألا يعيش المرء دون هدف . وهذا الهدف يجب أن نبحث عنه

خارج نفوسنا ، وأن نخلقه بالحب ، بالإعجاب ، بالحماسة ، وأن نضع نصب أعيننا فائدتنا منه وفائدة الغير .

ولكلّ إنسان رسالة في هذه الحياة . فحين تضع رسالتك أمام عينيك ولا تجعلها تغيب عن تفكيرك ، لا يعود من الممكن أن تصبح فريسة الضجر ، ذلك الموت الأخلاقي الذي تذهب ضحيته النفوس الباردة ، التي تعيش بالآمال الخادعة والمحاولات الباطلة .

وليست الحياة حزينة كئيبة إلا بنظر أولئك الذين لا يعرفون قيمتها ولا يستحقونها . فعلى المرء ألا يبعثر قواه في تبديد همومه اليوميّة ، بل عليه أن يعمل شيئاً ما ، وأن يعمله بإتقان ؛ والعمل المنظّم هو مصدر لأعظم المسرات .

وأولئك الذين تتبدّد أوهامهم يتطلبون الكثير من الحياة . إنهم يكرهون الدروس التي تعالج مشاكلها ولا يعرفون أن يستفيدوا مما تحمله إليهم ، ولهذا يستسلمون إلى جميع المؤثرات الخارجيّة ، ويغذون الأوهام التي تستر عنهم فائدة الفعالية المبدعة وضرورتها .

والخائفون من الحياة يجهلون شكل السعادة الأكثر كمالاً ، أي فكرة الاستمرار إلى النهاية في اكتساب الغنى والخير ، وزيادة فعالية وجدوى المشاريع التي يقومون بها في سبيل الحياة .

والخوف من الحياة ـ الخوف من العمل ـ لا يصيب من هو متأكّد من استمرار وجوده في أعقابه ، وفي أعماله ، وفي ذاكرة أولئك الذين تأثروا بأفكاره وأعماله . إن وجوده الخاص يغتني بالموحيات المستمرة المستمدّة من الأمثلة التي يأمل أن يتركها إرثاً من بعده .

والعمل الذي يتمّ يكون جواباً لمجموع الفعالية المبذولة ، والمهارة : والقدرة على التنظيم والقيادة ، أي على خاصة الانتباه ، والتحليل ، وإعمال العقل ، وهي الأمور اللازمة لوضع مخطط العمل .

وفقدان الطاقة الأخلاقيّة ــ المعنوية ــ ينتج الإعياء الجسدي . وليست الروح القوية هي التي تتوصل دائماً إلى توفير عمل عظيم وتحقيقه ، بل هو الانسان القادر على أن يريد ، ويوجّه ويركّز أفكاره . إنّ الروح الضعيفة ستشكو دائماً من نقص الصلابة والمثابرة ، ولن تكون قادرة على تكريس كلّ الفعالية الأخلاقية والجسدية اللازمة لإتقان العمل .

عليك أن تقبل نفسك كما أنت، وتنظم سلوكك على أساس ذلك وابتداء من ذلك : إرادة ما هو كائن ، ومحبته ، وعقد الأمل عليه ــ إرادة ما تعمل ومحبّة ما تعمل . وقد قال الفيلسوف ألان : « إن الحي لا يكف عن التغلب على المصاعب وعن التأكّد من أنّه هو بنفسه نجاح مدهش ! فالكون لا يتوقف عن مهاجمته . والانسان قبل كلّ شيء هو نصر في حالة الانطلاق . . . وليس للإرادة أي عمل خارج الخطوات التي نقوم بها ، سواء اتبعنا حاجتنا وعاداتنا أو غيّرنا ما كنّا نعمله بمحض اختيارنا . استمر بعملك إذن ، ولكن بصورة أفضل . » ويضيف الفيلسوف نفسه قائلاً : « ليكن وجهك قبل كلّ شيء متألّقاً بالثقة . ومن لا يثق بنفسه فإنّه لا يحارب بكلّ قواه لأنّه ليس سعيداً بالأمل ، ولن يكون سعيداً بالعمل . »

والعمل الفكري يهذّب التفكير ويوفّر العزاء الأخلاقي . ولكن التفكير ليس سوى ميل وإرادة ناقصة . والعمل الواعي وحده هو كامل ، وهو وحده تقدم وسيطرة . فلكي تعمل بنجاح يجب ألا تهتاج أو تتعب ، أو تغطي نفسك بالآخرين إلى أن تصبح أقلّ قدراً منهم عندما تأتي ساعة الانتقال إلى العمل .

والفعالية المبدعة ، قبل أن تتحقق بواسطة الجسد على الصعيد المادي ، يجب أن تحمى وتهيج أخلاقياً بواسطة المخيّلة ، وتقاد عقلياً بواسطة الذكاء . وخلال موشور المخيلة ، فإن جميع الفعاليات التي قمنا بها تشرح ، بشكل أكثر أو أقلّ دواماً ، جميع المصالح الأساسيّة لشخصنا : الوقاية ، والتمكن ،

واكتساح شخصيّة أكثر قوة ، وإكمال الصورة في نفوس الآخرين .

ولا يمكن أن تكون هناك فعالية خالية من الغرض ؛ وحتّى أثناء ذهولنا وتشتّت أفكارنا — على هامش الصراع اليومي في سبيل الوجود — فإنّنا نبحث عن أسباب الثقة في مقدرتنا وقوانا ، وعن الفرص السانحة لزيادة نموها بواسطة المران .

ويمكن القول إنّ الصالح الشخصي هو المحرك لكلّ فعالية عند الكائن الإنساني ، والأمر كذلك في ميدان العاطفة . لأن كلّ عاطفة تحدث ، بالفعل ، من مصلحة تهدف إلى إنتاج أفعال منعكسة عاطفيّة ؛ ومجموع هذه الأفعال المنعكسة يؤلف تسلسلاً تختفي المصلحة فيه تحت المحرك العاطفي .

وجملة القول ، فإن المصلحة الشخصيّة — بشكلها المادي أو العاطفي — هي أساس الفعاليات البشرية ؛ والخوف ، أو غريزة الحماية والاحتفاظ بالنفس ، هو ظاهرة ثانويّة للمصلحة الشخصيّة .

وتحليل المصالح الأساسيّة التي توحي الأعمال والعواطف المتنوّعة ، بصورة مباشرة أو غير مباشرة ، ينمّي الاستعداد للواقعيّة . إنّه مفتاح معرفة الآخرين ومعرفة النفس التي لا غنى عنها في تحضير العمل وقيادته .

ثقف الرغبة في نفسك لأنها أساسيّة للحياة ؛ والرجل الذي لا يرغب بشيء يكون خالياً من السلاح الداخلي : إنّه لن يكون أهلاً للحياة التي هي صراع وتنوّع ؛ إنّه اللعبة البسيطة والدمية التافهة للظروف والحوادث . لتعمر الرغبة نفسك ، بأن تتخيل موضوعها على الدوام أو في أغلب الأحيان ، وذلك بواسطة الفكرة — الصورة التي ستوقظ قوّتها في نفسك اندفاع العاطفة الداخليّة .

استعمل الإيحاء الذاتي تحت مختلف أشكاله ، حسب نوع الذاكرة الموجودة فيك : صور اليسر والثروة إذا كنت طماعاً ؛ صور الاستقبال العاطفي في

المجتمع ، بحيث تكون منعتقاً من كلّ قلق جسدي أو أخلاقي ؛ صور بديهيّة رنّانة ، تحت شكل إيحاءات مهيّأة ، إذا كنت رجل فكر تهتمّ بالاتقان والكمال . وهكذا تنمو رغبتك إذا غذيتها وأحييتها ، وبذلك تستطيع تحقيقها بأقلّ ما يمكن من الجهد الإرادي .



الفهـــــرس


Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)



هذا الكتاب

النجاح والتوفيق ليس ضربة حظ ،،، ولكنه جهد وتفكير فى أمور كثيرة .

وعليك أن تختار من بين كل ما يدور فى ذهنك طريقاً واحدًا لتكون مستعدًا له إستعدادًا كاملاً .

وإن لم تجد فى ذهنك أى طريق ممهد فعليك بقراءة هذا الكتاب لأنه يوجد به التخطيطات المدروسة ... على الطرق الممهدة التى تلائمك .

الناشر